



# Hausarbeit

## Pferdegestützte Intervention zur Unterstützung bei der Prävention und Behandlung von depressiven Erkrankungen

Wie kann sich die pferdegestützte Intervention positiv auf die Vorbeugung und den Verlauf von depressiven Erkrankungen bei Erwachsenen auswirken?

Verfasserin:  
Kathrina Spagl

Zur Erlangung des Titels  
„geprüfte Fachkraft für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen“

Edling, den 24.01.2023

Verein „Tiere als Therapie“ – Wissenschafts- und Ausbildungszentrum

Silenegasse 2-6, 1220 Wien

5. Diplomlehrgang für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen

Begutachter/Begutachterin: Mag. Vanessa Weiß, Msc.

## Abstract

Ziel der Hausarbeit ist es zu erörtern, inwiefern sich die pferdegestützte Intervention positiv auf depressive Erkrankungen und insbesondere auf die Selbstwertsteigerung auswirkt und sinnvoll ist. Um das Forschungsinteresse aus Sicht der tiergestützten Therapie angemessen zeigen zu können, wurde zum einen Bezug zu verschiedener Fachliteratur hergestellt und zum anderen zur Umsetzung die qualitative Methode des Fragebogens in der Kombination mit der Feldstudie gewählt.

In der Fachliteratur werden überwiegend die positiven Aspekte der Nutzung der pferdegestützten Intervention in Bezug auf depressive Erkrankungen und die damit eng verbundene Selbstwertsteigerung beschrieben. Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung zeigen, dass die fachliche und professionelle pferdegestützte Intervention einen deutlich positiven Einfluss auf die Selbstwertsteigerung und somit auch auf die Besserung der Symptomatik bei depressiv erkrankten Menschen hat.

### Abstract (english)

The aim of this paper is to discuss to what extent equine-assisted interventions have a positive effect on people suffering from depressive disorders, particularly with regard to raising their self-esteem, and to evaluate the usefulness of these interventions. In order to adequately examine this research interest from the viewpoint of animal-assisted therapy, reference was made to various specialist literature. In addition, a qualitative method using a questionnaire in combination with a field study of the implementation was selected. Specialist literature on this topic mainly describes the positive aspects of using equine-assisted interventions in relation to depressive disorders and the closely related enhancement of self-esteem. The results of the empirical study show that professionally supervised equine-assisted intervention has a significant positive influence on the enhancement of self-esteem and thus on the improvement of the symptoms of patients suffering from depressive disorders.

## Inhaltsverzeichnis

1.Einleitung	6
2.Prolog	7
3.Theoretischer Teil	9
3.1 Depression	9
3.1.1 Ursachen und Krankheitsbild	9
3.1.2 Behandlung einer Depression	11
3.2 Borderline-Persönlichkeitsstörung	12
3.3 Warum wurde das Pferd für tiergestützte Interventionen gewählt?	13
3.4 Pferdegestützte Intervention bei psychisch Erkrankten	15
3.5 Pferdegestützte Interventionen bei psychischen Erkrankungen am Instanzenmodell nach Sigmund Freud	17
3.6 Pferdegestützte Intervention in Bezug auf die Bedürfnistheorien	19
3.6.1 Das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung und Zugehörigkeit	20
3.6.2 Das Bedürfnis nach Anerkennung und Angenommen-Sein	20
3.6.3 Das Bedürfnis nach sicheren Grenzen und Orientierung	21
3.7 Empowerment-Förderung durch pferdegestützte Interventionen	22
3.7.1 Die Beziehungsebene:	26
3.7.2 Die Körperhaltung	26
3.7.3 Die Atmung	28
3.7.4 Struktur der Intervention als Schutzraum	29
3.8 Kontraindikationen bei psychisch kranken Menschen	30
3.9 Anforderungen an die Fachkräfte	30
4.Praktischer Teil	33
4.1 Erklärung der Vorgehensweise / Methodik	33
4.2 Fragebogen	33

4.2.1	Wie wird ein Selbstwertdefizit beim Klienten wahrgenommen?	34
4.2.2	Welche Rolle spielt das Pferd bei der Selbstwertsteigerung?	34
4.2.3	Wie äußert sich die Selbstwertsteigerung beim Klienten und hat diese Einfluss auf die Beziehung zwischen Klient und Pferd?	35
4.2.4	Wie können Einheiten zur Selbstwertsteigerung in der pferdegestützten Intervention aussehen?	36
4.2.5	Wann kann eine Selbstwertsteigerung nicht erreicht werden?	36
4.3	Vorgespräch / Informationssammlung	37
4.3.1	Äußeres Erscheinungsbild	38
4.3.2	Soziales Umfeld	38
4.3.3	Diagnose der Klientin nach ICD-10	39
4.4	Zielsetzung	40
4.4.1	Fernziele	41
4.4.2	Nahziele	41
4.5	Die Planung der Einheit	41
4.6	Die Durchführung und Auswertung der Intervention	43
4.6.1	Erste Einheit	43
4.6.2	Zweite Einheit	46
4.6.3	Dritte Einheit	47
4.6.4	Vierte Einheit	49
4.6.5	Fünfte Einheit	51
4.6.6	Sechste Einheit	53
4.6.7	Siebte Einheit	55
4.6.8	Achte Einheit	56
4.6.9	Resümee und Ausblick	58
5.	Zusammenfassung der Arbeit	60
6.	Persönlicher Abschluss	61
7.	Eidesstattliche Erklärung	65

8.Literaturverzeichnis	66
9.Internetverzeichnis	67
10.Lebenslauf	68
11.Anhang	69

## 1. Einleitung

In Deutschland erkranken durchschnittlich zwanzig von hundert Personen im Laufe ihres Lebens an einer depressiven Episode, mehr als die Hälfte davon wiederum sind behandlungsbedürftig und entwickeln einen chronischen Verlauf. Somit ist die Depression die am häufigsten vertretene Erkrankung in Deutschland. In Bezug auf die tiergestützte Intervention stellte sich für mich die Frage, wie sich die pferdegestützte Intervention positiv auf die Vorbeugung und den Verlauf von depressiven Erkrankungen auswirken kann. Im Rahmen meiner Hausarbeit habe ich mich genauer mit dieser Frage beschäftigt.

Um das Forschungsinteresse und die Forschungsfrage angemessen beantworten zu können ist die Hausarbeit in zwei Teile aufgegliedert. Der erste Teil basiert auf der zum Thema vorliegenden Literatur und dem daraus resultierenden aktuellen Forschungsstand. Dabei wird die Erkrankung Depression genauer betrachtet, was für fachlich fundiertes Arbeiten essenziell ist. Für ein besseres Verständnis des Praxisteils wird kurz auch auf die Borderline-Erkrankung eingegangen, an der die Teilnehmerin meiner Feldstudie ebenso erkrankt ist. In Zuge dessen erfolgt dann die Erläuterung zur Auswahl des Pferdes für die tiergestützten Einheiten. Im weiteren Verlauf befasst sich die Arbeit mit der pferdegestützten Intervention bei psychischen Erkrankungen in Bezug auf unterschiedliche Modelle wie das Instanzmodell nach Sigmund Freud, der Bedürfnistheorie und der Empowerment-Förderung. Abschließend wird auf die Kontraindikationen von pferdegestützter Intervention eingegangen und die Anforderungen an die Fachkraft genauer erläutert.

Der zweite Teil der Arbeit und somit der empirisch erforschte Abschnitt beschäftigt sich mit der Umsetzung der pferdegestützten Intervention im direkten Bezug auf die Erkrankung Depression. Hierbei wurde zur Unterstützung der Repräsentation ein Fragebogen verwendet, um fehlende literarische Quellen auszugleichen. Wissen von bereits praktizierenden Fachkräften wurde dadurch miteingebracht, auch um die Planung der praktischen Einheiten darauf aufbauen zu können. Es wurde sich überwiegend mit der Selbstwertsteigerung auseinandergesetzt, da die anderen Therapiebereiche, zur Behandlung einer Depression den Rahmen der Arbeit sprengen würden. Die Ergebnisse der durchgeführten Einheiten festigen die gewonnenen Erkenntnisse durch die Fragebögen. Abschließend erfolgt ein resümierendes Fazit mit Beantwortung der Fragestellung.

## 2. Prolog

Schon seit langer Zeit habe ich selbst Kontakt zu Pferden. Als Kleinkind waren es oftmals nur kurze Kontakte über den Weidezaun beim Nachbarn, bis ich dann als Grundschulkind endlich Reitstunden nehmen durfte.

Von da an faszinierten mich diese Tiere und begleiteten mich in meinem Alltag. Mit Beginn der Volljährigkeit suchte ich mir eine Reitbeteiligung und erfüllte mir 3 Jahre später den Traum vom eigenen Pferd. Eine junge Tinkerstute, die ausschlaggebend für die Entscheidung zu dieser Ausbildung und infolgedessen auch für diese Arbeit sein sollte.

Ich befasste mich intensiv mit dem Thema „Pferd“, lernte alternative Beschäftigungs- und Bewegungsmethoden vom Boden aus und erkannte die anatomischen Besonderheiten des Reittieres.

Mein persönlicher Anspruch mein Pferd möglichst artgerecht zu halten und ihm damit auch ein gesundes Leben zu ermöglichen, motivierte mich zur genaueren Betrachtung der Bewegungsabläufe des Tieres, des Herdenverhaltens und ihrem Erleben in der Umwelt.

Durch die umfassend investierte Zeit in mein eigenes Pferd merkte ich schnell, wie gut wir zusammenwachsen. Bereits nach wenigen Wochen entstand eine tiefe Bindung zwischen meinem Pferd und mir. Nicht nur die Ausbildung des Pferdes zum Reittier stand im Vordergrund, sondern auch die Auseinandersetzung mit mir selbst. Dadurch beschäftigte ich mich in dieser Zeit sehr intensiv mit Selbstreflexion. Je enger diese Bindung wurde, desto leichter fiel uns die Verständigung miteinander. Mein Pferd lernte mich zu lesen und ich lernte, was sie aus meinem Verhalten ableitete. In dieser Zeit beschäftigte ich mich viel mit Natural Horsemanship. Aufgrund des noch sehr jungen Alters meiner Stute probierte und festigte ich meine Übungen mit einer Reitbeteiligung, die ich beim Einzug in den Stall damals übernommen hatte. Dieser Wallach war vom Charakter her sehr dominant und ranghoch und genau eben dieses Verhalten brachte mich anfangs an meine Grenzen. Doch die Situation motivierte mich weiterzumachen. Auch hier merkte ich wie unsere Bindung stetig besser wurde, auch wenn ich hier viel mehr Zeit und Geduld in die Arbeit stecken musste. Diese Kontakte mit Pferden zeigten mir, welche Wirkung Pferde auf mich haben.

In dieser Zeit konnte ich nicht nur eine Veränderung der Beziehung zwischen den Pferden und mir feststellen, sondern auch eine Veränderung in meinem Selbstbild. Mein Selbstvertrauen

wuchs, ich konnte viel besser mit Frustrationen, sowohl bei der Arbeit mit den Pferden als auch in meinem beruflichen Alltag, umgehen. Ich lernte flexibel sein zu müssen, schnell umzudenken und nach Alternativen zu suchen. Zudem konnte ich beobachten, wie meine Geduld sowohl im Umgang mit anderen Personen als auch mit mir selbst wuchs.

Von meinem Umfeld bekam ich nun häufig die Rückmeldung, dass sich meine Wirkung auch nach außen veränderte. Ein gerader, stabiler Stand, authentische Körperreaktionen und klare Kommunikationsmittel machten es meinem Umfeld zum einen leichter, mich zu verstehen, zum anderen aber wurde ich nunmehr als erwachsene Frau angesehen. Dies half mir insbesondere in meinen Beruf, in dem häufig junge Frauen abgewertet werden und sich gegenüber dem Patienten erst bewähren sollen.

All diese Erlebnisse, Beobachtungen und Erfahrungen in den letzten Wochen und Monaten ließen in mir den Wunsch reifen, dieses Geschenk der Pferde an andere Menschen weiterzugeben. In meinem beruflichen Umfeld, in dem ich co-therapeutisch mit psychisch kranken Menschen, insbesondere mit depressiven Patienten, arbeite, werden gehäuft die Themen Selbstwert, Außenwirkung und Selbstfürsorge im Einzelgespräch besprochen. Gerne gebe ich meine gemachten Erfahrungen in einem professionellen Setting an die Klienten weiter. Ein großes Bedürfnis meinerseits war es meinem Hauptberuf in die Arbeit mit einfließen zu lassen. Darum plante ich mit Hilfe des Pflegeprozesses (vgl. Fichter/Meier, o.J.) die Vorgehensweise der therapeutischen Einheiten. Dieser setzt sich aus folgenden sechs Schwerpunkten zusammen: Informationssammlung, Erkennen von Problemen und Ressourcen des Klienten, Festlegung der Interventionsziele, Planung der Pflegemaßnahmen, Durchführung der Pflege und Evaluation mit Beurteilung der Wirkung der Einheit. Diesem übergeordnetem Pflegeprozess, welcher die Strukturierung des Projektes obliegt, gehen laufend weitere Hilfsprozesse einher. Beispielsweise benötige ich für jede einzelne Stunde weitere Prozesse, um die Einheit zielgerichtet und professionell gestalten zu können.



### 3. Theoretischer Teil

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche allgemeine Personenbezeichnungen, die sich nicht auf die Praxisdurchführung beziehen, gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

#### 3.1 Depression

Die Erkrankung Depression ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet und gilt als die häufigste Todesursache bei Menschen unter 45 Jahren. Leider gilt diese Form der Erkrankung im Großteil der Bevölkerung immer noch als Zeichen von Schwäche. Diese Stigmatisierung ist auch die Hauptursache dafür, dass in den meisten Fällen die Frühzeichen der Erkrankung zu spät wahrgenommen werden und sich die Betroffenen meist erst sehr spät Hilfe suchen. Tatsächlich erkrankt jeder fünfte in seinem Leben an einer Depression. Untersuchungen der Technikerkrankenkasse belegen, dass sich die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den Jahren 2000 bis 2013 mehr als verdoppelt haben. Ein Großteil davon sind depressive Erkrankungen.

##### 3.1.1 Ursachen und Krankheitsbild

Als Ursache dafür werden insbesondere Störungen in der Beziehungsgestaltung, Werteverlust und weniger Bewegung genannt. (vgl. KIZILHAN, 2017, S. 69f.) Insbesondere im Bereich der Beziehungsgestaltung kommt die pferdegestützte Intervention zum Tragen, auf die ich dann im weiteren Teil meiner Arbeit noch eingehen werde. Wenn mit depressiv erkrankten Klienten gearbeitet wird, muss sich auch mit der Ätiologie des Krankheitsbildes auseinandergesetzt werden, um verstehen zu können, welche Risiken sich in der pferdegestützten Arbeit verbergen. Grundsätzlich werden drei wesentliche Faktoren unterschieden, welche zur Entwicklung einer Depression beitragen. Diese lassen sich in erbliche Veranlagungen, Belastungssituationen im Erwachsenenalter und eine traumatische Kindheit untergliedern. Insbesondere bei Traumatisierungen in der Kindheit ist in pferdegestützten Einheiten große Vorsicht geboten. Oftmals kann durch das Reiten eine Retraumatisierung insbesondere bei jungen Mädchen und Frauen in Bezug auf sexuelle Übergriffe ausgelöst werden. Deshalb ist es wichtig, sich im Vorfeld mit der Krankheitsgeschichte der Klienten vertraut zu machen und sich gegebenenfalls

nach der Einwilligung der Klientin mit der behandelnden Psychotherapeutin in Verbindung zu setzen. (vgl. TAGESKLINIK EBERSBERG, 2021, S.3)

In vielen Fällen stehen Depressionen mit körperlichen Einschränkungen beziehungsweise körperlichen Erkrankungen in enger Verbindung. Da chronischer Stress bei einer Depression eine wesentliche Rolle spielt, sollte man körperliche Symptome ernst nehmen und den Menschen ganzheitlich bei der Symptomanamnese betrachten. Für das bessere Verständnis werde ich im Folgenden etwas genauer auf den Stresskreislauf eingehen:

Fast jedes Lebewesen hat einen ähnlichen Stresskreislauf, den auch wir Menschen seit Anbeginn unserer Zeit durchleben. Um diesen besser nachvollziehen zu können, hilft die Säbelzähntigertheorie, auch der Säbelzähntigerreflex genannt, die auf dem Kampf- oder Fluchtreflex beruht. Dieser besagt, dass bei der Wahrnehmung von Stressoren jegliche Art von Hormonen wie beispielsweise Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol in den Körperkreislauf ausgeschüttet werden. Diese lösen körperliche Reaktionen aus, um den Menschen effektiver fliehen oder kämpfen zu lassen. Zu diesen Reaktionen zählen insbesondere Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, wie schnellerer Puls, erhöhter Blutdruck und flache, schnelle Atmung, um die Zellen des Körpers bestmöglich mit Sauerstoff zu versorgen. Weitere Symptome sind sowohl eine Umverteilung des Blutvolumens in die Extremitäten und ein Nachlassen kognitiver Leistungen, das sogenannte Echsenhirn (vgl. JOHANNSEN, o.J.), da bei Flucht oder Kampf die Funktionen des Hirnstamms ausreichen. Das Stresserleben ist in drei unterschiedliche Phasen eingeteilt. Diese setzen sich aus Stress erkennen, Stressreaktion, genannt Anspannungsphase, und der Erholungsphase zusammen. Entscheidend hierbei ist die Erholungsphase, denn wenn diese aufgrund andauernd wiederkehrender Stressphasen ausbleibt, führt dies zu einer dauerhaft hohen Konzentration der Stresshormone im Blut und dadurch auch zu einer dauerhaften Symptomanwesenheit der körperlichen Symptome. (vgl. TAGESKLINIK EBERSBERG, 2021, S.5) Chronischer Stress wird von Experten als eine der drei Hauptursachen einer depressiven Erkrankung angesehen. Folgende körperlichen Symptome stehen demnach mit Depressionen in enger Verbindung: Infektionen, Stoffwechselstörungen, Tumorerkrankungen, endokrinologische und kardiovaskuläre Erkrankungen. (vgl. KIZILHAN, 2017, S. 71)

Folgende Diagnosekriterien können zur Unterstützung bei der Erkennung einer depressiven Erkrankung verwendet werden:

Hauptsymptome	Nebensymptome
Depressive Verstimmung	Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
Verlust von Interessen und Freude	Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
Erhöhte Ermüdbarkeit	Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit
	Negative und pessimistische Zukunftsaussichten
	Suizidgedanken oder erfolgte Selbstverletzung und Suizidhandlungen
	Schlafstörungen
	Verminderter Appetit

Diagnosekriterien für eine depressive Episode nach ICD-10 (DILLINGEN et al.2015)

### 3.1.2 Behandlung einer Depression

Bei der Erkrankung Depression greifen mehrere Behandlungsmethoden. Von medikamentöser Therapie über Psychotherapie sowie somatische Therapien wie beispielsweise Lichttherapie, Wachtherapie und elektrokonvulsive Therapien können auch mehrere begleitende oder ergänzende Therapien helfen. (vgl. KIZILHAN, 2017, S. 81f.) Eine begleitende Therapieform hierbei können die pferdegestützten Interventionen darstellen.

In der Arbeit mit depressiv erkrankten Klienten können spezifische Wirkeffekte des Pferdes nutzbar gemacht werden. Das Tier als sinnlich erfahrbares Wesen verhilft den Klienten dabei, positive Erfahrungen und Aktivitäten erneut erleben zu können und somit der depressiven Grundstimmung entgegenzuwirken. Des Weiteren hilft der Aufforderungscharakter des Tieres dem Klienten, von der Passivität in die Aktivität zu kommen und fördert dadurch den Antrieb für aktives Handeln in einem konkret sinnvollen Handlungsrahmen. Herausforderungen körperlicher und psychischer Art ermutigen den Patienten weiterzumachen und sich zu bemühen. Regelmäßig wechselnde Anregungen und neue Stimulationen im Umgang mit dem Tier helfen, ein maximales Niveau an Engagement und Motivation für die Dauer der einzelnen Interventionen aber auch für den Therapieverlauf mit zu bringen.

Ebenso ermöglicht die grundlegende Kooperationsbereitschaft der Tierart Pferd dem Klienten, Neuerfahrungen von Kontrolle und Wirksamkeit in Bezug auf die Beziehungsgestaltung zu machen und kann dadurch dazu beitragen, dass das Muster von erlernter Hilflosigkeit gelöscht

wird und eine gesunde Bewältigungsstrategie des Klienten in dessen Alltag integriert werden kann.

Außerdem kann das Spiegeln des Pferdes dysfunktionale Verhaltensweisen aufzeigen und übergeneralisierte, negative Denkschemata und Erwartungen aufdecken und zur reflektierten Betrachtung zugänglich machen.

Zuletzt fördert die pferdegestützte Intervention den Aufbau der Körperspannung, was weiterhin einige positive Effekte zur Prävention und Behandlung von depressiven Erkrankungen mit sich bringt. (vgl. OPGEN-RHEIN, KLÄSCHEN, DETTLING, 2018, S. 97f.)

Häufig treten psychische Erkrankungen kombiniert auf, überwiegend ist in diesem Fall die depressive Erkrankung eine Sekundärkrankheit aufgrund der starken Belastung durch die Prädestinierung der ursprünglichen psychischen Erkrankung. Deshalb sind die fachliche Bearbeitung und die damit zusammenhängenden Auseinandersetzungen mit den unterschiedlichen Krankheitsbildern für die Professionalität einer Fachkraft unabdingbar. Diesbezüglich wurde sich bei der Umsetzung der durchgeführten Methode mit der Borderline-Erkrankung auseinandergesetzt, da diese als Primärerkrankung bei meiner bestehenden Klientin diagnostiziert wurde und einen erheblichen Einfluss auf ihre Beziehungsgestaltung und somit auch auf den Verlauf der Einheiten hat.

### 3.2 Borderline-Persönlichkeitsstörung

Da sich meine Arbeit auf die psychische Erkrankung der Depression bezieht, möchte ich nur kurz zum besseren Verständnis der Klientin auf die Borderline-Persönlichkeitsstörung eingehen. Bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung handelt es sich um eine emotional instabile Persönlichkeitsstruktur, die pathologische Auswirkungen auf das Leben des Betroffenen und dessen Umfeld aufweist. Ursachen dafür sind meist negative Bindungserfahrungen. In diesem Zusammenhang wird auch häufig von Bindungstrauma aber auch von kumulativer Traumatisierung gesprochen. (vgl. KIZILHAN, 2017, S. 202) Es gibt sechs verschiedene Arten von Traumata. Im Childhood-Trauma-Questionnaire (vgl. BERNSTEIN/FINK, 1998) sind diese in folgende Bereiche untergliedert:

- emotionaler Missbrauch → Kind dient für emotionale Bedürfnisse / Zwecke der erwachsenen Bindungsperson
- emotionale Vernachlässigung → körperliche Bedürfnisse des Kindes werden durch die primäre Bezugsperson gestillt, emotionale Bedürfnisse können nicht erfüllt werden
- physischer Missbrauch → körperliche Übergriffe wie Schläge, etc.
- physische Vernachlässigung → körperliche Vernachlässigung z.B. Hunger, Durst
- sexueller Missbrauch → sexuelle Übergriffe durch eine oder mehrere Bindungsperson/en
- familiäre Inkonsistenz → stark wechselhafte emotionale Erfahrungen (vgl. KIZILHAN, 2017, S. 202)

Diese Tatsache gilt es bei der praktischen Arbeit mit Klienten am Pferd zu beachten, da es durch die Bindungserfahrungen mit dem Pferd und dem Reiten auch häufig zu Retraumatisierungen kommen kann. Um dies zu vermeiden ist eine vorherige Diagnoseaufstellung unabdingbar und essenziell. Zur Unterstützung kann auch im besten Fall der behandelnde Psychotherapeut miteinbezogen werden, um gegebenenfalls unbewusste Triggerpunkte frühzeitig zu erkennen und vermeiden zu können. Nur wenn der Patient die pferdegestützte Intervention nicht mit negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit in Verbindung bringt, kann die Therapie als positiv erlebt werden.

### 3.3 Warum wurde das Pferd für tiergestützte Interventionen gewählt?

Pferde begleiten uns Menschen schon seit tausenden von Jahren. Bei Tieren, welche für die tiergestützten Interventionen eingesetzt werden, ist die Herstellung des Kontaktes zur menschlichen Umwelt bereits im frühen Stadium der Entwicklung wesentlich. Auch ist eine frühe Domestikation wichtig, wodurch sich vor allem Hunde, Pferde und Katzen ideal für tiergestützte Einheiten eignen. Die Verträglichkeit untereinander ist ebenso ein wichtiges Kriterium, wie auch die Tatsache, dass das Tier an sich menschliche Emotionen lesen und darauf reagieren kann. (vgl. GÄNG & GÄNG-SCHÜRCH, 2021, S. 99-100)

Pferde eignen sich diesbezüglich insbesondere, da sie diese Kriterien allesamt erfüllen. Sie begleiten uns Menschen seit ca. 5.000 Jahren. In dieser Zeit konnte der Mensch die Spezies Pferd kennen- und verstehenlernen und dadurch eine emotionale Beziehung aufbauen. Über die

Jahrtausende hinweg wurden Pferde für unterschiedlichste Arbeiten eingesetzt, bis sich ihr Stellenwert vor allem in den letzten hundert Jahren vom Nutz- zum Haustier entwickelt hat. Durch diese breit gefächerten Einsatzbereiche der Tiere entwickelten sich auch die Züchtungen in viele verschiedene Richtungen.

So existieren mittlerweile Pferdearten, welche sich vom kleinen Shetlandpony bis zum großen Percheron über sportliche Spanier mit ganz unterschiedlichen Rasseausprägungen und Merkmalen erstrecken. Diesbezüglich ist es wesentlich, sich aufgrund der individuellen Charaktereigenschaften bereits im Vorfeld Gedanken über die Rasse des Pferdes zu machen, mit welcher Rasse tiergestützt gearbeitet werden soll.

Da Pferde im Herdenverbund leben und eine klare Rangordnung untereinander haben, ist die Kommunikation mit den Tieren häufig auf diese Rangordnung der Tiere ausgerichtet. In der Regel geht es dabei um einfache Prinzipien, die es aber dauerhaft zu befolgen gilt, da sonst die Rangposition des Menschen in Frage gestellt wird. (vgl. BROSSARD & SCHOBBER, 2015, S. 16) Da die Kommunikation der Tiere meist über nonverbale Signale und die Körpersprache funktioniert, spiegeln die Pferde sehr häufig bestimmte Einschränkungen oder gehemmte Bedürfnisse des Menschen wider. Der große Nutzen der pferdegestützten Intervention liegt hier vor allem in der authentischen und direkten Rückmeldung von Seiten des Pferdes zur Gefühlswelt und dem Verhalten des Klienten ohne dabei zu bewerten. Da vor allem bei psychischen Erkrankungen häufig die Selbst- und Fremdwahrnehmung der Klienten beeinträchtigt ist, fördert der Kontakt zum Pferd die Selbstreflexion und Eigenanalyse des Klienten. Das kann helfen, auf eine sehr schonende Art und Weise den Betroffenen ihre Diskrepanz zwischen Körper und Geist aufzuzeigen und Selbstwahrnehmungsprozesse in Gang zu setzen. Durch die Tatsache, dass Pferde ihre Rangordnung mehrmals täglich abfragen, kann der Klient sein Verhalten gegenüber dem Tier auch regelmäßig üben und gegebenenfalls auch nachbessern. So ist es zum Beispiel möglich, dass das Pferd den Klienten am Anfang der Stunde aufgrund seiner nonverbalen Kommunikation und seiner Körperhaltung als sehr rangniedrig einstuft, im Laufe der Einheit sich dieses Bild beim Pferd wandelt, da es zu klareren Signalen und einer aufrechteren Körperhaltung des Klienten kommt. (vgl. SCHEIDHACKER, 1991, S. 57)

Im vorangegangenen Abschnitt wurden die, meiner Meinung nach, relevantesten Gründe für einen Einsatz des Pferdes in der tiergestützten Therapie zur Behandlung von psychischen

Erkrankungen beleuchtet. Selbstverständlich existieren noch viele weitere Gründe, auf welche aber aufgrund der begrenzten Rahmenbedingungen der Hausarbeit nicht näher eingegangen werden kann.

### 3.4 Pferdegestützte Intervention bei psychisch Erkrankten

Im Folgenden möchte ich darstellen, wie Pferde als „Ersatz“-Bindungsfiguren fungieren können. „Wenn man die Kriterien [...] einer sicheren Bindungsbeziehung heranzieht und mit einer Mensch-Tier-Beziehung vergleicht, zeigt sich, dass Menschen bindungsartige Beziehungen zu ihren Haustieren entwickeln können.“ [GÄNG & GÄNG-SCHÜRCH, 2021, S. 97] Dies kann vor allem für Klienten mit gestörten Bindungserfahrungen eine große Stütze sein, da mit dem Pferd als sicherer Bindungspartner eine neue Art von Beziehung erlernt werden kann. Neben den Bindungsverhalten werden beim Menschen häufig auch Fürsorgeverhaltensweisen aktiviert, das heißt, bei Stress oder Schmerzen des Tieres wird häufig körperliche Nähe vom Menschen zum Tier hergestellt. Der Mensch versucht auf diese Weise den Stress des Tieres zu regulieren. Dies löst beim Menschen wieder rum ein Gefühl der Zufriedenheit und Freude aus, da er das Tier durch seine Betreuung unterstützen und ihm beistehen konnte. Diesen Effekt hat häufig auch schon das Füttern des Tieres, was in der pferdegestützten Intervention gut umzusetzen ist. Ebenso kann das Tier auch basale Bedürfnisse des Menschen, wie zum Beispiel das Bedürfnis nach Gesellschaft und sozialen Kontakten, aber auch nach Körperkontakt und Berührung stillen. (vgl. GÄNG & GÄNG-SCHÜRCH, 2021, S. 97ff.)

Mehrere Studien belegen, dass Tiere einen positiven Einfluss auf unser Stresssystem und dadurch auch auf unseren Hormonhaushalt haben.

#### Ressourcenförderung in der pferdegestützten Intervention:

Die Ressourcenförderung des Klienten umfasst die Unterstützung beim Ausbau und Erhalt von individuellen sozialen und materiellen Fertigkeiten und Bewältigungsstrategien, die den Betroffenen helfen, mit ihren Erkrankungen besser umgehen zu können. Die Ressourcenförderung beschreibt eine der vier Wirkprinzipien nach Grawe (1999, 63-73) in der

erfolgreichen Psychotherapie und ist somit in den begleitenden Therapieformen, wie der pferdegestützten Intervention, ein grundlegendes Arbeitswerkzeug.

Dabei beschreiben Ressourcen verschiedenste Möglichkeiten einer Person, mit belastenden Lebensumständen und persönlichen Problemen konstruktiv umzugehen. Die ressourcenorientierte Arbeit mit dem Klienten gibt auch der Fachkraft Aufschluss darüber, wie sie sich in der Arbeit mit der Person zu verhalten hat. Wichtige Bausteine dabei sind:

- die Selbständigkeit und Autonomie des Klienten fördern und nicht versuchen, eigenen Lösungen für die Probleme des Klienten zu finden
- die Aufträge des Patienten zu erfüllen und nicht die der Angehörigen
- Ressourcen erkennen und fördern und nicht die Defizite in den Vordergrund stellen
- unterschiedliche Wege zum Ziel erkennen und zulassen und nicht auf den einen richtigen Weg bestehen
- nicht die persönlichen Ursachen eines Problems sehen, sondern die sozialen Rahmenbedingungen in den Fokus stellen
- den Dialog und den Austausch mit dem Klienten pflegen.

Diese Verhaltenshinweisen unterstützen die Fachkraft dabei, sich individuell auf die ressourcenorientierte Arbeit mit dem Klienten einzulassen und diesen bestmöglich dabei zu unterstützen.

Ressourcen können in unterschiedliche Bereiche unterteilt werden. So spricht man von persönlichen Ressourcen des Klienten, von sozialen, materiellen und infrastrukturellen Ressourcen. Bei deren Analysierung ist es wichtig, sich mit den unterschiedlichen Bereichen zu befassen, um Defizite des Klienten zu erkennen und etwaige Bewältigungsstrategien für diesen Bereich anwenden zu können. In der pferdegestützten Arbeit kann das Pferd in unterschiedlichen Bereichen als Ressource dienen. Beispielsweise ist eine persönliche Ressource des Klienten Freude am Reiten und am Pflegen des Tieres zu haben. Auch kann das Pferd als soziale und als infrastrukturelle Ressource fungieren. Dabei dient das Pferd als Bindungsobjekt und als Freizeitangebot. Zu guter Letzt wird das Pferd nicht selten als Statussymbol gesehen und deckt somit auch den Bereich der materiellen Ressourcen ab. An den oben aufgelisteten Beispielen kann man deutlich erkennen, welches wichtiger Träger das Pferd in



der Ressourcenförderung des Klienten darstellt und wie essenziell dies für die tiergestützte Arbeit ist. (vgl. OPGEN-RHEIN, KLÄSCHEN, DETTLING, 2018, S. 67ff.)

### 3.5 Pferdegestützte Interventionen bei psychischen Erkrankungen am Instanzenmodell nach Sigmund Freud

Ergänzend zu den einleitenden Worten bezüglich der Thematik „das Pferd in der co-therapeutischen Behandlung von psychisch kranken Menschen“ möchte ich noch Bezug auf die Forschungsarbeit einer Kollegin unserer Einrichtung nehmen, die sich mit dem Zusammenhang des psychotherapeutischen Reitens und der Ich-Struktur psychisch kranker Menschen nach Sigmund Freud auseinandergesetzt hat. Dabei nimmt sie Bezug auf das pathologische Zusammenwirken der Instanzen ES, ICH und ÜBER-ICH nach dem Instanzenmodell bei psychischen Erkrankungen und überträgt dabei diese pathologische Dynamik auf die Dynamik zwischen Pferd, Klient und Fachkraft. Diese Dynamik führt häufig dazu, dass der Klient zum Beispiel eigene Emotionen, wie zum Beispiel Ängste, auf das Pferd überträgt, und dies selbst mit ängstlichem Verhalten reagiert. Auch können durch das Verhalten des Pferdes wiederum unerwartete Emotionen und Reaktionen bei dem Klienten, zum Beispiel der Bezug zur eigenen Triebhaftigkeit durch dessen triebige Verhalten, ausgelöst werden. Diese verdeckten ES-Anteile des Klienten haben vor allem in der Behandlung von depressiven Klienten einen großen Stellenwert, da laut Sigmund Freud die Entstehung einer depressiven Erkrankung häufig auf der Verdrängung der eigenen ES-Anteile und übermäßigen ÜBER-ICH Anteilen beruht. (vgl. LEUZINGER-BOHLEBER, 2008, S. 3)

Häufig entdeckt die behandelnde Fachkraft in Zuge dessen erst an der Reaktion des Pferdes die Emotionslage des Klienten und auch dieser selbst ist sich erst durch die Reflexion des Verhaltens des Tieres seiner eigenen Angst vor Bewegung und Lebendigkeit bewusst. (vgl. SCHEIDHACKER, 1991, S. 64) Dies kann am Beispiel eines gestörten Selbstwertsystems des Klienten noch näher verdeutlicht werden. Im Falle eines mangelnden Selbstwertbildes kommt es häufig zur Idealisierung des Therapeuten und/oder des Pferdes durch den Klienten. Dieser fühlt sich wiederum als einzig guter Lehrer und überhebt sich dadurch. Kann dieses pathologische Übertragungs- und Gegenübertragungsmuster in der tiergestützten Einheit nicht angesprochen werden, da es unerkant bleibt, kann sich an der pathologischen Fixierung des Patienten nichts verändern. Anderenfalls kann die ÜBER-ICH Instanz des Klienten strafend,

kontrollierend besetzt sein und somit können Anweisungen beim Reiten durch die Fachkraft für den Klienten als persönliche Einschränkung, Angriff oder Bestrafung erlebt werden. Dadurch kann dieser einen starken Widerstand gegenüber der Fachkraft aufbauen, wodurch seine Entwicklung gehemmt wird. Bleibt diese Beziehungsdynamik zwischen Klienten, Pferd und Fachkraft unerkannt beziehungsweise kann nicht als projizierendes Kräftespiel der Instanzen gesehen werden, ist der therapeutische Prozess des Klienten deutlich gefährdet und es kann sogar ein Abbruch der Behandlung erforderlich werden.

Um noch genauer auf die Vorgänge der Dynamik von ES, ICH und ÜBER-ICH in der pferdegestützten Intervention einzugehen ist es wichtig, sich mit dem Ursprung dieser Instanzen auseinanderzusetzen.

Das ICH versteht sich als psychisches Anpassungsorgan, welches den Kontakt zur Realität zieht und somit die Wahrnehmung, Gedanken und die Steuerung der menschlichen Triebe ihm unterliegen. Durch Eigenerfahrung ermöglicht es dem Menschen im Allgemeinen zu denken, planen und vorausschauend zu handeln und ersetzt dadurch auch die Instinktsicherheit der Tiere. Dadurch ist der Mensch zwar anpassungsfähiger als das Tier, jedoch ist seine Handlung dadurch oft verzögert oder verändert, was uns in der tiergestützten Einheit häufig als Inkongruenz zwischen Verhalten und Gefühl auffällt.

Das ES setzt sich aus den Trieben des Menschen zusammen. Es unterliegt deshalb auch einem Teilbereich des Unbewussten und beruft sich auf das Lustprinzip des Menschen, welches auf sofortige Triebbefriedigung aus ist. Dabei geht es weder um vergangene Erfahrungen noch um zukünftige Konsequenzen des Handelns, alleinig die akute Bedürfnisbefriedigung steht im Vordergrund. Im ES leben laut Freud die dynamischen Urkräfte des Menschen, aus welchen heraus das Leben energetisch gespeist wird und auf welchen bei affektgestörten Krankheitsbildern die Ursache beruht. Das laut Freud unterversorgte ES wird häufig bei affektbedingten Störungsbildern durch ein übermäßiges ÜBER-ICH gespeist, welches sich aus früheren Erlebnissen und Erfahrungen und damit zusammenhängenden Vorsätzen, Moralvorstellungen, Geboten und Verboten zusammensetzt. Dieser Anteil kann in der tiergestützten Intervention durch Übertragungen auf die Fachkraft zum Tragen kommen. (vgl. SCHEIDHACKER, 1991, S. 66f.)

In der modernen Psychotherapie erscheint das Instanzenmodell nach Sigmund Freud häufig überholt, in der pferdegestützten Intervention dient es uns allerdings als ideales Erklärungsbild für die praktische, co-therapeutische Arbeit mit dem Pferd.

Nun stellt sich in diesem Zusammenhang die Frage, welchen Einfluss diese Erkenntnisse auf die Arbeit mit dem psychisch kranken Menschen und dem Pferd hat. Bei psychischen Erkrankungen jeglicher Art liegt eine Störung der ICH-Instanz vor, welche durch ein überhebliches ÜBER-ICH oder eine überhebliche ES- Instanz ausgelöst wird. Deshalb ist es wichtig, sich mit der jeweiligen ICH-Pathologie des Klienten auseinanderzusetzen, diese regelmäßig zu reflektieren und die aktuelle Kraft des ICHs ständig zu beachten. So kann ein Klient mit einer stabil erworbenen ICH-Struktur anders behandelt werden als jemand mit einer schwachen ICH-Struktur. Als Gegenspieler zu der entwickelnden ICH-Struktur des Klienten kann das Pferd als Vertreter der ES-Struktur herangezogen werden und die Fachkraft gelangt häufig aufgrund ihrer Rolle in die ÜBER-ICH-Struktur, wobei ich auf die Gefahren diesbezüglich bereits zuvor im Text hingewiesen habe. Die Instanzen des ES und des ÜBER-ICH im Umfeld ermöglichen es dem Klienten nun in der tiergestützten Einheit, sich seine eigenen ES-Strukturen bewusst zu machen und Auswirkungen der ÜBER-ICH-Struktur zu entlarven und somit eine stabile Ich-Instanz zu entwickeln. (vgl. OLBRICH & OTTERSTEDT, 2003, S. 182)

### 3.6 Pferdegestützte Intervention in Bezug auf die Bedürfnistheorien

Laut Maslow steckt hinter jedem Krankheitssymptom ein nicht erfülltes Bedürfnis. In der Beziehungsarbeit mit dem Pferd können unerfüllte Grundbedürfnisse des Klienten bearbeitet werden und somit pathologische Veränderungen positiv beeinflusst, wenn gleich behoben werden. (vgl. MASLOW, 1971) Dafür muss der Klient noch nicht einmal auf dem Pferd sitzen, auch vom Boden aus können diese Grundbedürfnisse gestillt werden. Das grundlegende Bedürfnis vom Menschen nach einer sicheren Bindung und Zugehörigkeit ist stark sowohl mit dem Erkrankungsbild der Depression als auch der Borderline-Persönlichkeitsstörung verbunden, ebenso wie das Bedürfnis nach sicheren Grenzen und Orientierung und das Bedürfnis nach Angenommensein und Anerkennung. Diese drei Grundbedürfnisse stehen nur als Beispiel für viele, die ideal vom Boden aus bearbeitet werden können und eigenen sich somit

auch für Klienten mit wenig Pferdeerfahrung, beziehungsweise für das frühe Aufgreifen im Therapieprozess.

Ausschlaggebend hierfür ist der Vertrauensaufbau zum Pferd, den der Klient erbringen muss, damit diese Art von Interventionssetting erfolgreich funktionieren kann. Diese Art ist grundlegend dafür da, dass zur eigenen Person Vertrauen aufgebaut werden kann. Im Folgenden möchte ich noch näher auf die drei bereits genannten Beispiele von Grundbedürfnissen eingehen, da sie für den praktischen Teil der Arbeit eine wichtige Rolle spielen.

### 3.6.1 Das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung und Zugehörigkeit

Dieses Bedürfnis ist ein grundlegender Baustein für die gesunde Entwicklung der Persönlichkeitsstruktur und Psyche eines jeden Menschen. Durch die stabile Bindung zu einer ebenso stabilen Bezugsperson erfährt die Person ein schon von Geburt an bestehendes Vertrauen und Sicherheit, was es ihr ermöglicht, sich auf andere einlassen zu können. Kann dies nicht erfüllt werden, zum Beispiel aufgrund von Missbrauch oder Vernachlässigung, kommt es zu Störungen in der Beziehungsfähigkeit sowie zu mangelnder Stressresistenz. Dies führt nicht selten zu den psychischen Erkrankungen wie Depression und Borderline-Störung, mit welchen ich mich im weiteren Verlauf der Arbeit noch intensiver beschäftigt habe. Daraus resultieren für die Arbeit zwischen Klient und Pferd folgende Ziele:

- Aufbau einer positiven Beziehung zum Pferd sowie das Vertrauen zu sich selbst spüren
- Erleben von Zuwendung bezüglich zur eigenen Person, welche durch das Pferd ausgeht
- Erleben eines positiven, warmherzigen Kontaktes zum Pferd

Die auf Vertrauen basierende Beziehung zum Pferd steht hierbei im Mittelpunkt.

Einsatzbereiche können für diese Form der Grundbedürfnisstillung beispielsweise in der Freiarbeit, das Hufe auskratzen, der Beobachtung des „fressenden Pferdes“ in Verbindung mit „nichts tun“ und der Wahrnehmung des Körpers des Pferdes mit allen Sinnen des Klienten, eingebaut werden.

### 3.6.2 Das Bedürfnis nach Anerkennung und Angenommen-Sein

Nur wenn Zuwendung und Akzeptanz der Person nicht an Ansprüchen, Bedingungen, Druck und Leistung geknüpft werden, kann ein stabiler Selbstwert entstehen. Ist dies jedoch der Fall, ist die Folge meist Angst vor Ablehnung, Aggression, Rückzug und Zweifel an den eigenen

Fähigkeiten. Dies äußert sich dann häufig über Ängste, Beziehungsstörungen und psychosomatische Beschwerden.

Für diesen Teil der Arbeiten können folgende Ziele entwickelt werden:

- Sein dürfen, wer man ist
- Aufbau und im Zusammenhang damit die Stabilisierung des Selbstwertes und des Selbstvertrauens
- Erfahren von Selbstwirksamkeit

Das Erleben und Spüren der Zuwendung und des Angenommen-Seins durch das Pferd und die Fachkraft stehen bei diesem Grundbedürfnis neben dem Aufbau einer stabilen und verlässlichen Beziehung im Mittelpunkt.

Mögliche Einsatzbereiche können hier wiederum die Führarbeit sowohl im Gelände als auch durch Parcours und sowie bei Bestehen von Ängsten in Bezug auf die psychische Erkrankung meditative und visualisierende Methoden sein.

### 3.6.3 Das Bedürfnis nach sicheren Grenzen und Orientierung

Grenzen geben Schutz, Sicherheit und Orientierung. Bei dem Mangel an Grenzen in der Erziehung zum Beispiel durch Verwahrlosung oder Verwöhnung aber auch durch die Überbehütung und somit ein Übermaß an Grenzen, kann es zu Persönlichkeits- und Anpassungsstörungen sowie Depressionen kommen. Ziele für diese Art von Grundbedürfnisstillung können sein:

- Entwicklung von Selbstwert
- Entwicklung von Autonomie

Auch hier ist der Aufbau einer verlässlichen Beziehung zum Pferd unabdingbar, um die Ziele erreichen zu können.

Beispiele für mögliche Einsatzbereiche sind zum einen das Beobachten der Pferdeherde und das Verstehen des Herdenverbundes, freies Longieren mit Hilfe der Körpersprache, Führarbeit (sowohl im Gelände als auch draußen), Versorgung der Pferde oder die freie Begegnung in einem geschützten Rahmen zum Beispiel dem Roundpen.

Sicherheit und Durchsetzungsvermögen kann der Klient nur in einem begrenzten und geschützten Rahmen gemeinsam mit dem Pferd erfahren und somit auch das Erlernen und Erleben von Verantwortung gefördert werden (vgl. BROSSARD & SCHÖBER, 2015, S.56ff.).

Dieser Prozess ist in der pferdegestützten Intervention ausschlaggebend für die Entwicklung des eigenen Selbstbildes und der Ausreifung von Selbstwert und Selbstvertrauen. Insbesondere in der Behandlung von Depressionen ist dies maßgeblich und begleitet somit diese Forschungsarbeit weitestgehend bis zum Schluss.

Zusammenfassend zeigt uns das dargestellte Modell die Auswirkungen der pferdegestützten Interventionen bei psychischen Erkrankungen und die Möglichkeiten, die sich für die Fachkraft daraus ergeben.

### 3.7 Empowerment-Förderung durch pferdegestützte Interventionen

Im weiteren Verlauf meiner Arbeit möchte ich noch etwas genauer auf die Förderung einer persönlichen Ressource durch die pferdegestützte Intervention eingehen, die Empowerment-Förderung.

In der Behandlung und Prävention von psychischen Krankheiten, insbesondere der Depression, ist es wichtig, die Selbstermächtigung des Klienten zu erhalten und oder zu fördern. (vgl. KNUF;OSTERFELD;SEIBERT, 2007, S. 28) Dabei ist es die Aufgabe des professionell Tätigen, den Menschen die Erfahrung zu ermöglichen, Selbstbestimmung zu erfahren und ausleben zu dürfen. Dazu zählt auch, sie in ihrer Selbsthilfemöglichkeit zu begleiten und eingeforderte nutzerorientierte Behandlung anzubieten. (vgl. KNUF;OSTERFELD;SEIBERT, 2007, S. 12)

Aufgrund des Erkrankungsbildes ist es für die Fachkraft wichtig zu beachten, dass es sein kann, dass der Klient insbesondere zu Beginn der tiergestützten Interventionen häufig nicht motiviert ist und Schwierigkeiten hat, gut mitzumachen. Durch dieses meistens hilfesuchende und klagende Verhalten wird bei der Fachkraft nicht selten der Wunsch ausgelöst, schnellstmöglich das größte Maß an Besserung zu bewirken und alle möglichen Hebel in Bewegung zu setzen, damit dies gelingt.

Dabei ist es insbesondere in Bezug auf die Beziehungsgestaltung zwischen Klient und Fachkraft wichtig, dies zu thematisieren, da sonst die Gefahr einer gegenseitigen Frustration und im schlimmsten Fall ein Scheitern der Maßnahmen einhergeht. Dieser vermeintliche Druck, den der Klient auf den Therapeuten ausübt, ist in den meisten Fällen der Erkrankung Depression geschuldet und läuft unbewusst ab. Hierbei kann das wertfreie Interesse des Pferdes und die Akzeptanz durch die Fachkraft zu einer positiven Beziehungsgestaltung beitragen und fördert insbesondere ein nachhaltiges Beziehungsfundament des Klienten, wobei er auf diese Erfahrung zurückgreifen kann. (vgl. OPGEN-RHEIN, KLÄSCHEN, DETTLING, 2018, S. 96)

Die Empowerment- Förderung ist ein wesentlicher Bestandteil der pferdegestützten Interventionen.

Durch grundlegende Handlungen bei der Vorbereitung der Stunden sowie des Pferdes kann Verantwortung gezielt von der Fachkraft an den Klienten abgegeben werden. Dabei ist es von großer Bedeutung, den Klienten im Vorherein darüber zu informieren, was von ihm erwartet wird und wie die Umsetzung auszusehen hat. Beispielsweise kann es eine gute Übung sein, dass der Klient das Pferd allein von der Koppel holt. Dies kann in den ersten Stunden bewusst vorbereitet werden. So kann beim ersten Kontakt dem Klienten das Pferd schon auf der Koppel kurz vorgestellt und im Anschluss daran erklärt werden, wie das Halfter und der Führstrick angelegt werden. Dabei ist es wichtig, schon auf mögliche Risiken hinzuweisen, um Gefahren im Vorherein zu minimieren. In der ersten Einheit ist der Klient somit Zuschauer. In der Zweiten Einheit wird das Pferd gemeinsam von der Koppel geholt, beispielsweise halftert der Klient das Pferd auf, während die Fachkraft unterstützend auf der anderen Seite des Pferdes steht und somit passiv das Aufhalftern erleichtert. In der dritten Einheit könnte man dann bei erfolgreichem Absolvieren der Stufe eins und zwei den Klienten das Aufhalftern allein durchführen lassen. Die Fachkraft selbst verhält sich passiv und übernimmt die Rolle des Zuschauers, könnte aber im Zweifelsfall jederzeit eingreifen. Das Ganze kann dann so weit ausgeweitet werden, bis der Klient das Pferd vollständig allein von der Koppel holen kann.

Diese Tätigkeit zum Beginn einer tiergestützten Einheit kann dem Klienten das Gefühl der Selbstbestimmtheit und Selbstsicherheit vermitteln. Insbesondere bei einer Depression, bei der Menschen häufig an einem geringen Selbstwert leiden, kann dies als wichtige Grundlage für die weiteren Maßnahmen in der Stunde helfen. Ebenso erfahren die Menschen dadurch auch, dass sie durch ihr Handeln bestimmte Ziele erreichen können, ihr Selbstwirksamkeitsgefühl

wird dadurch gefördert und verstärkt. (vgl. KNUF; OSTERFELD; SEIBERT, 2007, S. 83)  
Diese einfache Möglichkeit, Empowerment in die pferdegestützte Therapie zu integrieren, kann in den unterschiedlichsten Formen miteinbezogen werden. Beginnend bei der Übung, die bereits schon etwas detaillierter beschrieben wurde, über das Putzen des Tieres bis hin zum Kontakt zum Tier und das Aussuchen der gemeinsamen Tätigkeit beispielsweise überlegt sich der Klient zu Beginn der Stunde, ob er Bodenarbeit machen möchte oder lieber reitet. Dabei ist es unabdingbar, auch den Patienten auf die Selbstbestimmtheit des Pferdes hinzuweisen.

Durch das gegenseitige Beobachten von Mensch und Tier können neue Verhaltensweisen erlernt und auch besser verstanden werden.

Auch ist es wichtig, dass sich die Fachkraft immer wieder bewusst macht, dass Selbstbestimmung ein Recht, aber keine Pflicht ist. Menschen sind individuell und jeder hat ein persönliches Bedürfnis nach Selbstbestimmung oder Mitbestimmung. Aus diesem Grund ist es von großer Bedeutung, schon im Vorherein sich mit dem Klienten gut abzusprechen und während der tiergestützten Einheiten regelmäßig zu reflektieren, ob diese Form der Selbstbestimmung für den Klienten passt oder ob er gar das Gefühl hat, dass zu viel von ihm verlangt wird. (vgl. KNUF; OSTERFELD; SEIBERT, 2007, S. 44)

Ein häufiges Thema von depressiven Personen ist die Selbststigmatisierung. Darunter wird „die negative Beurteilung der eigenen Person aufgrund einer psychiatrischen Diagnose oder einer psychiatrischen Behandlung“ [KNUF; OSTERFELD; SEIBERT, 2007, S. 125] verstanden. Durch einen allgemeinen gesellschaftlichen Leistungsanspruch wird die Gesellschaft im Allgemeinen schon früh nach bestimmten Idealen erzogen. Glaubenssätze jeglicher Art werden von klein auf in Familien aber auch gesellschaftlichen Institutionen gelehrt und verbreitet. Diese Art von Erziehung lässt in jedem Menschen ein Selbstbild wachsen, nach dessen Idealen er selbst strebt, auch Selbstwirksamkeitserwartung genannt. Können diese Erwartungen aufgrund einer Krankheit nicht mehr erfüllt werden, beginnt die Person, den Fehler bei sich selbst zu suchen. Da psychische Erkrankungen häufig keine direkt erkennbare Ursache haben, wird das Infragestellen der eigenen Person häufig durch außenstehende Personen, die ebenfalls in dieser Gesellschaftsstruktur aufgewachsen sind, noch verstärkt und unterstützt. Diese Form von negativen Bewertungen, die die Person gegenüber sich selbst richtet, behindert in jeglicher Form den Genesungsprozess. (vgl. KNUF;SEIBERT;OSTERFELD, 2007, S. 123ff.)



Selbststigmatisierung kann in der pferdegestützten Intervention ideal behandelt werden und das Selbstvertrauen in die eigene Person gefördert werden. Dafür ist es wichtig zu verstehen, dass die Selbststigmatisierung sehr eng mit der erwähnten Selbstwirksamkeitserwartung in Verbindung steht. Selbstwirksamkeitserwartung wird als Kognition definiert, also als eine kognitive Einstellung gegenüber seiner eigenen Leistungsfähigkeit, wohingegen das Selbstvertrauen als Emotion definiert wird. Diese unterschiedlichen Qualitäten beeinflussen sich gegenseitig, wodurch sich das Selbstbild der Person entwickelt. Eine der größten Gefahren der Selbststigmatisierung ist das auftretende Schamgefühl und die damit verbundenen Konsequenzen für die Person. Nicht selten sind Schamgefühle aufgrund der depressiven Erkrankung und der damit verbundenen gesellschaftlichen Stigmatisierung Auslöser für den sozialen Rückzug der Person. Der soziale Rückzug wiederum begünstigt die depressive Symptomatik des Betroffenen. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, welcher die Person immer weiter in die Erkrankung hineinmanövriert.

Wie kann also nun die pferdegestützte Intervention bei der Bearbeitung von Selbststigmatisierung helfen?

Im ersten Schritt ist es wichtig, sich mit den Bewertungsmustern des Klienten vertraut zu machen. Dabei kann herausgefunden werden, ob der Betroffene gesellschaftliche Vorurteile bezüglich depressiver Erkrankungen für berechtigt hält. Diese Selbstreflexion kann durch diesbezügliche Fragen im Vorgespräch gemeinsam mit den Klienten bereits erläutert werden.

Folgende Fragen können hierbei sehr hilfreich sein:

- Welche Vorurteile habe ich gegenüber depressiv Erkrankten?
- Wie und was dachte ich vor meiner eigenen Erkrankung über Depressionen?
- Wie übertrage ich das auf mich selbst?
- Was glaube ich, dass mein Umfeld über mich denkt? (Auflistung der einzelnen Lebensbereiche wie Familie, Nachbarn, Arbeitskollegen)

Diese Fragen lösen im Klienten einen Selbstreflexionsprozess aus, welcher unbewusste Glaubenssätze und Einstellung gegenüber der Erkrankung Depression und daran erkrankten Personen aufdeckt. (vgl. KNUF;OSTERFELD;SEIBERT, 2007, S. 126) Durch die dadurch angeregten Selbstreflexionsprozesse können unbewusste Bewertungsmuster aufgedeckt werden und das persönliche Selbstvertrauen neu aufgebaut und entwickelt werden. Bei der

Selbstvertrauenssteigerung rückt dann die Arbeit mit dem Pferd in den Vordergrund.

Hier wirkt das Pferd auf verschiedenen Ebenen, der Beziehungs- und physischen Ebene

### 3.7.1 Die Beziehungsebene:

Das Pferd in seiner Rolle fungiert als Beziehungspartner. Der Mensch als soziales Wesen entwickelt sich selbst durch Kontakte und Beziehungen mit anderen sozial agierenden Wesen. So konnte festgestellt werden, dass sowohl Pferde als auch Menschen positiv auf gegenseitige Berührungen reagieren. In weiteren Studien konnte nachgewiesen werden, dass sowohl der Mensch als auch das Pferd gleichermaßen auf die Berührung reagieren und diese stressminimierende Reaktionen hervorruft. Ebenso wird bei beiden Lebewesen Oxytocin ausgeschüttet, das Bindungshormon, welches Bindungsverhalten auslöst. Da Pferde ausgeprägte und komplexe Sozialkontakte haben, können sie für den Menschen stabile Bindungs- und Beziehungspartner darstellen. Da diese Beziehungen aufgrund der genannten wechselseitigen Vorgänge zwischen Mensch und Pferd ausgelöst werden, kann das Pferd als stabiles Gegenüber wahrgenommen werden und somit ist der Mensch in der Lage, eigenes Verhalten in Beziehungen zu erkennen und Verhaltensänderungen zu entwickeln. Die Tatsache, dass das gegenseitige Miteinander unabhängig von gesellschaftlichen Bewertungsvorgängen ist, ermöglicht auch das eigene Selbstvertrauen auf gesunden Nährboden wachsen zu lassen und eine stabile Beziehung zu sich selbst herzustellen.

### 3.7.2 Die Körperhaltung

Das Hauptkommunikationsmittel in der Tierwelt ist die Körpersprache. Aufgrund der Tatsache, dass der Mensch mit Abstand am meisten über verbale Laute kommuniziert, wurden uns viele Bereiche unserer Körpersprache unbewusst und können nicht mehr bewusst eingesetzt beziehungsweise von uns wahrgenommen werden. Beispielsweise zählt hierzu das Aufstellen der Haare oder eine aufrechte Körperhaltung in Behauptungssituationen. Pferde lesen uns Menschen über unsere Körpersprache und reagieren auf diese. Wenn die Körpersprache und damit verbunden die Körperhaltung des Menschen nicht kongruent zu den verbalen Forderungen des Menschen stehen, passiert es nicht selten, dass Pferde wider Erwarten reagieren. Diese Missverständnisse dienen als Spiegel unserer eigenen Ausdrucksweise und können unbewusst ablaufende Vorgänge wieder bewusst machen. Dadurch, dass die Sprache

eng mit der Kognition in Verbindung steht, denken wir über fast alles nach, bevor es verbalisiert wird. Da die Körpersprache oft unbewusst ist, drücken wir über sie auch unbewusste Bedürfnisse und Befindlichkeiten aus. Das Pferd dient dabei als ideales Spiegelbild, um eigenes Verhalten, Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu reflektieren und uns bewusst zu machen, wie wir uns nach außen geben. In Bezug auf den vorherigen Bereich der Beziehung kann dies wiederum Aufschluss über Beziehungsreaktionen im zwischenmenschlichen Bereich geben. Unbewusst reagieren Menschen wie Tiere auf die Körpersprache des Gegenübers. Ist diese nicht kongruent mit der verbalen Ausdrucksweise führt dies häufig zu Konflikten zwischen den Kommunikationspartnern. Diese Inkongruenz spiegeln uns Pferde, ohne dies in die Beziehung einfließen zu lassen. Nach Beseitigung dieses Musters kann die Beziehung wieder neu aufgebaut werden. Als ideale Übung kann zum Beispiel ausprobiert werden, welche unterschiedliche Körperhaltungen welche Wirkung und Gegenreaktionen des Pferdes hervorrufen. Die Wahrnehmung unserer Körperhaltung gilt als Technik zur Selbstwahrnehmung und befähigt uns, unsere Stimmung und Emotion direkt zu beeinflussen. Des Weiteren wurde in mehreren Studien nachgewiesen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen der Körperhaltung und der Kognition hergestellt werden kann. So beeinflusst eine zusammengesunkene Körperhaltung unsere Gedanken negativ, positive Gedanken im Gegensatz lassen uns körperlich aufrichten, was wiederum das Selbstvertrauen fördert. Dieses wechselwirkende Beeinflussen von Körper und Psyche ermöglicht es uns, mit Hilfe des Pferdes als Kommunikationsvermittler bewusst in die Prozesse der nonverbalen Kommunikation über die Körpersprache einzugreifen und dies für den Genesungsprozess zu verwenden. So zeigt zum Beispiel erst die Rückmeldung des Pferdes, dass es sein Gegenüber aufgrund der nach vorne gezogenen Schultern, nicht ernst nehmen kann und ein Zusammenarbeiten für das Pferd in dieser Situation mit dem Menschen nicht vorstellbar ist. Bei der Lektüre zu dem Thema bin ich auf die Wärmebildaufnahmen von Benati Cantieni (2022, S. 108) gestoßen. Diese zeigen, wie unterschiedlich sich die Wärmeverteilung im Körper in Bezug auf verschiedene Emotionen verhält. Dabei ist deutlich zu erkennen, wie stark die Durchblutung des Körpers bei depressiv Erkrankten aufgrund der gekrümmten Körperhaltung eingeschränkt ist. Langzeitstudien diesbezüglich haben herausgefunden, dass es durch die gekrümmte Körperhaltung nicht nur zu einer chronischen Unterversorgung durch Sauerstoff kommt, sondern auch zu Organabsenkungen, Problemen im Bewegungsapparat und allgemeine

Erschlaffungen der Muskulatur. (vgl. STORCH; CANTIENI; HÜTHER; TSCHACHER, 2022, S. 108ff.) Es ist wichtig, die Klienten diesbezüglich aufzuklären und mit Hilfe des Pferdes die Schwachstellen aufzuzeigen und zu reflektieren. Dabei ist es wichtig, sehr einfühlsam zu sein und die Einheiten regelmäßig zu wiederholen, da es sich dabei um unbewusste Prozesse handelt, die oftmals für den Klienten schwer zu überarbeiten sind und wofür sie ein neues Körpergefühl erlangen müssen. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Arbeit mit dem Pferd die Arbeit mit dem eigenen Körper unterstützt und durch die Reaktionen des Tieres leichter verständlich gemacht werden kann. Ebenso können Klienten direkt erfahren, welche Wirkung ein direkter Wandel ihrer Darstellung haben kann und erleben somit Selbstwirksamkeit, die im engen Zusammenhang mit dem Selbstvertrauen steht. (vgl. GÄNG & SCHÜRCH-GÄNG, 2021, S. 205ff.)

### 3.7.3 Die Atmung

Die Atmung ist die essenzielle Lebensfunktion von Säugetieren. Sie wird über den Hirnstamm gesteuert und ist somit bei allen Säugetieren gleichermaßen verankert. Somit versteht jegliche Art von Säugetieren die unterschiedlichen Atmungsformen. Ebenso nehmen Säugetiere unbewusst die Atmung unseres Gegenübers wahr und reagieren darauf. Dies gilt also sowohl für Pferde als auch für Menschen. Die Atmung kann zum einen Anspannung aufgrund von Gefahr (schnelle, flache Atmung), als auch Entspannung (tiefe, langsame Atmung) vermitteln. Atemübungen gelten in der Behandlung von psychischen Erkrankungen schon jeher als fundierte Fertigkeiten zur Stressminimierung. Insbesondere bei Depressionen können Sie bewusst zur Entspannung eingesetzt werden und sind aufgrund ihrer dauerhaften Verfügbarkeit in der Psychotherapie sehr beliebt. (vgl. TAGESKLINIK EBERSBERG; 2021, S. 5) In der Arbeit mit dem Pferd können Atemübungen bewusst eingesetzt werden, um beispielsweise die Situation zu beruhigen. So kann ein tiefes Ausatmen oder sogar Schnauben dem Pferd Entspannung vermitteln aber auch der Mensch kann an der Form der Atmung des Tieres erkennen, ob es sich im Moment wohl fühlt oder unter Anspannung steht. Für die Fachkraft für tiergestützte Intervention ist die Atmung ein wichtiger Indikator, wie es dem Klienten und dem Tier in der Situation gerade geht. Pferde nehmen die Stresssituation des Gegenübers sehr genau wahr, da sie als Fluchttiere im Bruchteil von Sekunden entscheiden müssen, ob sie sich gerade in einer Gefahrensituation befinden. Dies führt dazu, dass Pferde häufig die Befindlichkeiten

des Klienten früher wahrnehmen als er selbst und sie ihn dadurch in der Selbstwahrnehmung unterstützen können. Des Weiteren können Atemübungen als effektives Mittel zur Intensivierung der Selbstwirksamkeit verwendet werden. Durch Übungen zur Harmonisierung der Atmung von Mensch und Pferd kann der Beziehungsaufbau begünstigt werden. Außerdem kann erlebt werden, wie Änderungen im eigenen Atemverlauf Auswirkungen auf das Verhalten des Pferdes haben. Ebenso hat die Veränderung der Atemfrequenz und der Atemintensität einen Einfluss auf die eigene Befindlichkeit des Menschen, wodurch die Selbstwahrnehmung und die Selbststeuerung verbessert werden können. Ein weiterer großer Vorteil von Atemübungen in Verbindung mit der pferdegestützten Intervention ist, dass sie gut als Übung für zu Hause mitgegeben werden können und somit als Bindeglied von der co-therapeutischen Einheit zur Alltagserfahrung des Menschen integriert werden können. Zusätzlich sind sie in der Regel leicht verständlich und einfach umzusetzen. Außerdem ist eine Wirkung schnell zu erkennen. Durch die Erfahrungen im Pferdekontakt sind sie leichter verständlich und greifbarer für den Klienten. Dies beweist, dass die Atmung in der pferdegestützten Intervention einen nicht unerheblichen Stellenwert besitzt. (vgl. GÄNG & SCHÜRCH-GÄNG, 2021, S. 208)

#### 3.7.4 Struktur der Intervention als Schutzraum

Struktur ist für Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, von großer Bedeutung. Depressionen werden durch Strukturänderungen der Betroffenen bestärkt beziehungsweise begünstigt, die Erkrankung selbst führt aber auch zu einer Strukturlosigkeit der Klienten. Eine fehlende Tagesstruktur beispielsweise ist nicht selten, es ist wie ein Antreiber im Strudel, der die Erkrankten weiter in die Erkrankung zieht. Regelmäßige Einheiten mit immer wiederkehrenden Abläufen in der pferdegestützten Intervention können dem Klienten Struktur geben und ihm ins Hofgeschehen miteinbinden. Strukturierte Einheiten schaffen Abläufe, auf die sich der Klient verlassen kann, die ihm aber auch ermöglichen, im Rahmen dessen Freiräume für immer selbständigeres Handeln zu schaffen. Dies hat zum einen den Vorteil, dass der Klient wieder Struktur erlernen und erleben darf, zum anderen aber auch individuell auf dessen Bedürfnisse eingegangen werden kann und die Interventionen an sich zwar geplant, aber situativ gestaltet werden können. Dies ist die ideale Voraussetzung dafür, dass die Entwicklung des Klienten angeregt und persönliches Wachsen geschehen kann.

### 3.8 Kontraindikationen bei psychisch kranken Menschen

Im vornherein sind bei dem Interessenten an pferdegestützter Intervention Kontraindikationen auszuschließen, um gesundheitliche Risiken für Klienten, Pferde und Betreuer zu vermeiden. Dazu zählen zum einen somatische Erkrankungen wie Allergien, insbesondere mit der Neigung zu Atemwegsbeschwerden, akute Entzündungen im Bewegungsapparat, vor allem in der Wirbelsäule, oder eine unzureichend medikamentös eingestellte Epilepsie.

Des Weiteren muss im Behandlungsfeld der psychischen Erkrankungen überprüft werden, ob ein akuter Realitätsverlust vorliegt, zum Beispiel in Form einer akuten Exazerbation einer Psychose.

In Bezug auf depressive Erkrankungen muss im akuten Schub dringend die Suizidalität der Person abgefragt werden. Im Notfall ist es unabdingbar gemeinsam mit dem Klienten den zuständigen Krisendienst zu informieren, welcher dann unterstützend tätig werden kann. Bei mangelnder Informationsweitergabe kann dies als unterlassene Hilfeleistung bewertet werden und weitreichende Folgen für die Fachkraft haben. In solch einem Falle ist es wichtig, sich mit der Thematik im Vorfeld intensiv auseinanderzusetzen, denn oftmals erleichtert der Kontakt zum Pferd dem Klienten ein offenes Sprechen über ihre Gefühlswelt. Es wäre falsch, den Klienten hierfür zu bestrafen und über seinen Kopf hinweg Entscheidungen zu treffen. Wichtig ist es in diesem Fall, verständnisvoll den Klienten über Gefahren und Möglichkeiten bei akuter Suizidalität aufzuklären und gemeinsam mit ihm entsprechende Lösungsansätze zu finden. (vgl. OLBRICH & OTTERSTEDT, 2003, S. 176f.)

Wie bereits erwähnt ist Suizidalität kein vollständiges Ausschlusskriterium, allerdings muss sowohl der Klient als auch die Fachkraft im vornherein gut abwägen, wie weit die eigenen Kompetenzen ausreichen und ab welchem Zeitpunkt das Einschalten Dritter notwendig wird.

### 3.9 Anforderungen an die Fachkräfte

Zusätzlich zu dem Fachwissen über die Behandlung der Klienten ist es wichtig, sich mit der Eignung der Fachkraft für diese Arbeit auseinanderzusetzen. Allen voran steht als grundlegendes Kriterium zur Eignung des Begleiters, dass er den Mensch vorurteilsfrei begegnet und eine nicht bewertende Haltung gegenüber seiner Krankheit beziehungsweise Einschränkung einnimmt. Außerdem wird die Erkrankung nicht als etwas isoliertes betrachtet,

sondern als Teil des Gesamtkonzeptes „Mensch“, indem der Klient die Entscheidung für Veränderung beschließt. (vgl. BROSSARD & SCHOBBER, 2015, S. 41)

Reflexionsfähigkeit ist für die Fachkraft das Mittel, um die gesteckten Ziele mit den Klienten gemeinsam überhaupt erreichen zu können. Ein ständiges Reflektieren und Hinterfragen der vorangegangenen Situationen und der eigenen Anteile ermöglichen ein dauerhaftes Lernen.

Dabei unterstützt die Fachkraft die Wechselbeziehungen mit Klienten und Pferd. Da man in der tiergestützten Intervention und Arbeit mit psychisch kranken Menschen auch regelmäßig mit eigenen Anteilen der Psyche konfrontiert wird und sich diese in Bezug auf die Einheit sehr störend auswirken können, kann man die vorausgesetzte Lernfähigkeit nicht nur auf das Lernen von dem Anderen, sondern auch das Lernen über sich selbst beziehen.

Des Weiteren ist es wichtig, dass sich die Fachkraft auch zurückziehen kann. Dabei ist es ausschlaggebend, dass das Pferd seiner Aufgabe nur gerecht werden kann, wenn sich die Fachkraft mal zurücknimmt und Erfahrungen geschehen lässt. Dabei ist es von Bedeutung, dass die Kommunikation und Beziehung zwischen Pferd und Klient grundlegend für den Erfolg der Einheiten sind und dies in den Vor- und Nachbesprechungen auch mit dem zu Behandelnden thematisiert wird, da das Zurückhalten sonst schnell als Verbot von Flexibilität und Lebhaftigkeit in Bezug auf die Einheit erlebt werden kann. Für die Arbeit mit psychisch Kranken ist es wichtig, Grenzen zu erkennen und diese wahren zu können, als auch eigene Grenzen zu setzen. Dafür ist ein Maß an Empathie nötig, die über Erfahrungen erworben und vertieft werden kann. Die Grenzen zu erfahren und erleben zu dürfen ist für viele psychisch auffällige Personen sehr wichtig, um daran wachsen zu können und den eigenen Umgang mit Abgrenzung erfahren zu können. Dies ist für die therapeutische Beziehung zwischen Klienten und Fachkraft enorm wichtig, da es bei mangelnder Abgrenzung seitens der Fachkraft zu einem Missverständnis der Situation und somit zum Scheitern der therapeutischen Einheit im Ganzen führen kann. Auch im Umgang mit dem Pferd sind Grenzen wichtig und in der Arbeit mit diesen kann die Fachkraft die Abgrenzung vom Klienten gut erlernen oder weiter ausbauen. Ein gutes Mittel hierfür ist zum Beispiel die Freiarbeit, in welcher die Ranghöhe und somit auch die Grenze zwischen „was darf ich“ und „was darf ich nicht“ beim Pferd festgesteckt und erhalten werden kann.

Zudem zeigt der Begleiter die Bereitschaft, mit dem Klienten eine echte verlässliche Beziehung einzugehen, in der Empathie seinen Raum finden kann. Dabei wird mit den gesunden Anteilen

des Klienten und nicht mit seinen Defiziten gearbeitet. (vgl. BROSSARD & SCHOBBER, 2015, S. 41) Die Individualität des Klienten ist grundlegend zu wahren, das bedeutet, es wird von dem Begleiter nicht vorgegeben, was das Beste ist und wann Symptome therapiert werden sollen. Es wird von außen kein Druck durch Erwartungen und Forderungen bezüglich der Veränderung der Symptomatik signalisiert. Ebenso dürfen in der tiergestützten Intervention wie auch in anderen Therapieformen keine Versprechungen und Voraussagen getroffen werden, die gegebenenfalls nicht eingehalten werden können.

Auch ist es für die Fachkraft wichtig zu akzeptieren, dass Heilung beim Klienten erst passieren kann, wenn er dazu bereit ist. Dies ermöglicht ihm das höchste Maß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortung beizubehalten und somit aktiv zu seinem Genesungsprozess beizutragen. (vgl. BROSSARD & SCHOBBER, 2015, S. 42)

Zu guter Letzt ist es wichtig zu betonen, dass auch die Fachkraft in der Arbeit mit Tier und dem Mensch Fehler machen darf und diese dann auch in den Reflexionsstunden gemeinsam mit dem Klienten thematisiert und nachbesprochen werden können. Aus diesen Situationen heraus lernt und sammelt nicht nur die Fachkraft Erfahrungen, sondern auch der Klient kann an dem Umgang mit eigenen Schwächen und Fehlern der behandelnden Person eigene Erfahrungen sammeln und diese für sein eigenes Fehlermanagement nutzen. Außerdem können Fehler sowohl im zwischenmenschlichen Arbeiten als auch in der Arbeit mit Tieren passieren und es ist diesbezüglich wichtig, sich selbst und seine Arbeitsweisen regelmäßig zu hinterfragen und sich mit Kollegen auszutauschen, um wiederum von den Fehlern des Anderen zu lernen und somit Gefahrenquellen aus dem Weg zu schaffen.

Abschließend ist es noch wichtig zu erwähnen, dass es sowohl für die tiergestützte Arbeit als auch für das Arbeiten mit psychisch erkrankten Menschen ausschlaggebend ist, sich fundiertes Wissen diesbezüglich über Aus- und Weiterbildungen zu holen und sich damit auseinanderzusetzen. Aufgrund der Komplexität der Zusammenhänge bei psychischen Krankheitsbildern als auch in der tiergestützten Intervention, bedarf es neben regelmäßiger Weiterbildung auch einige persönliche und soziale Kompetenzen, die, wie bereits erwähnt, gegeben oder erworben werden müssen, um in dieser Arbeit gemeinsam mit dem Tier und den Klienten Erfolge erreichen zu können. Nur wer bereits selbst Erfahrungen mit Pferden und den Umgang mit diesen gemacht hat, ist in der Lage, diese Erfahrungsprozesse des Klienten zu



verstehen. Auch ist der professionelle Umgang mit dem Pferd ausschlaggebend, damit die Einheiten stattfinden können. (vgl. GÄNG, 2010, S. 231ff.)

## 4. Praktischer Teil

### 4.1 Erklärung der Vorgehensweise / Methodik

Um mich nun genauer mit der Frage, wie sich die pferdegestützte Intervention positiv auf die Vorbeugung und den Verlauf von depressiven Erkrankungen bei Erwachsenen auswirken kann, auseinandersetzen zu können, habe ich mir folgende Vorgehensweise überlegt.

Für den praktischen Teil meiner Arbeit stand mir eine Kollegin zur Seite, die selbst schon einige Jahre als Fachkraft für pferdegestützte Interventionen in einer heilpädagogischen Einrichtung arbeitet und dort auch mit psychisch erkrankten Menschen zu tun hat. Des Weiteren entwickelte ich den nachfolgend aufgeführten Fragebogen und wertete diesen aus, um von den Erfahrungen meiner Kolleginnen im Bereich Selbstwertsteigerung beim Klienten zu profitieren.

Aufgrund der widrigen Umstände (s.a. 5. Zusammenfassung der Arbeit) war das Ganze mit einem enormen Zeitaufwand verbunden. Ich musste viel Zeit in den Beziehungsaufbau zu den Tieren investieren, um mit ihnen professionell arbeiten zu können. Aufgrund der einfacheren Zugänglichkeit entschloss ich mich für die Durchführung einer Feldstudie an einer Klientin, gestützt auf den Erkenntnissen der bearbeiteten Fragebögen.

Hierbei war mir eine praxisnahe Umsetzung an meine später geplante Arbeitsweise sehr wichtig, um im unterstützenden Setting Erfahrungen sammeln zu können.

In Absprache mit der Klientin wurde der Diamant-Ansatz für diese tiergestützte Intervention gewählt. Dieses Konzept verbindet die Arbeit zwischen Therapeut, Fachkraft für tiergestützte Intervention, dem Tier und der Klientin. Vor allem in der modernen Psychotherapie findet diese Art von Arbeit immer größeren Anklang, da es eine Kombination der therapeutischen Einheiten mit den tiergestützten Settings ermöglicht und somit Inhalte berufsgruppenübergreifend bearbeitet werden können.

### 4.2 Fragebogen

Im theoretischen Teil meiner Arbeit beschäftigte ich mich ausführlich mit den Inhalten der pferdegestützten Intervention bei Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Um diese

theoretischen Inhalte besser in meine Praxiseinheiten integrieren zu können, entwickelte ich einen Fragebogen, um mich mit dem Schwerpunktthema Selbstwert auseinanderzusetzen. Diesen Fragebogen schickte ich an drei Kollegen, die schon jahrelang pferdegestützt arbeiten und sich in ihrem Berufsalltag viel mit psychischen Erkrankungen auseinandersetzen. Dabei war es mir wichtig, ihre Erfahrungen in meine Praxis mit einfließen zu lassen. Die Methodik des Fragebogens ermöglicht einen konkreten Transfer von wissenschaftlichen Inhalten und Erfahrungen in die eigene Praxis. Zum besseren Verständnis für den Leser habe ich die einzelnen Fragen meines Fragebogens in folgende Unterpunkte gegliedert und die Antworten meiner Kollegen zusammengefasst.

#### 4.2.1 Wie wird ein Selbstwertdefizit beim Klienten wahrgenommen?

Klienten mit einem niedrigen Selbstwert fällt es den Erfahrungen meiner Kollegen nach häufig schwer, sich auf neue zwischenmenschliche Beziehungen, zum Beispiel mit der Fachkraft, einzulassen. Ebenso berichten sie im privaten Umfeld von mangelnden sozialen Kontakten oder von häufig erlebten Situationen, die zu Enttäuschungen geführt haben. Ein weiteres sehr wichtiges Kriterium ist die Körperhaltung, welche sich durch hoch gezogene Schultern, rundem Rücken und gesenktem Kopf darstellt. Häufig ist auch der Blick der Klienten ausweichend und richtet sich zum Boden. Verbale Aussagen und falsche Glaubenssätze deuten oft direkt auf eine Abwertung der eigenen Person und somit auf ein Selbstwertdefizit hin. Meist haben die betroffenen Klienten Schwierigkeiten im Entscheidungsfindungsprozess und in der Umsetzung der geplanten Handlungen.

#### 4.2.2 Welche Rolle spielt das Pferd bei der Selbstwertsteigerung?

Durch die Begegnung mit dem Pferd können die Klienten eine neue Erfahrung ihrer eigenen Person und ihrer Persönlichkeit machen. Durch das aktive Berühren aber auch berührt werden sowie das Tragen lassen und getragen werden erlebt der Klient eine authentische Akzeptanz seiner Selbst, welche er auf das eigene Angenommensein übertragen kann. Dadurch, dass Pferde das Verhalten des Gegenübers in jeder Lebenssituation authentisch spiegeln, da es in ihrer Natur als Fluchttier verankert ist, kann der Patient neben dem eigenen Selbstbild auch an seinen sozialen Kompetenzen arbeiten. Bessere soziale Kompetenzen können wiederum im

Kontakt mit anderen Personen zu einer langfristigen Selbstwertsteigerung führen. Pferde bewerten das Verhalten eines Menschen, nicht jedoch den Mensch an sich. Ebenso erkennen sie die Entwicklungen selbstbewusster Handlungen und reagieren unmittelbar darauf. Dies ermöglicht dem Klienten, neue Erfahrungen in seinem Wirken auf andere zu machen ohne dabei Angst haben zu müssen, verurteilt zu werden. Durch authentische Reaktionen auf die Aktionen reflektiert, korrigiert und entwickelt sich das Selbstbild neu und wächst somit zu einer gesunden Grundsubstanz heran.

Dadurch werden neue Prozesse auch in weiterführenden Therapieformen angeregt, die die pferdegestützte Intervention positiv begleiten. So werden zum einen ganzheitliche Heilungsprozesse eingeleitet, sowie wird an bestimmten Glaubenssätzen gearbeitet und unterschiedliche Wahrnehmungsbereiche und damit auch die persönliche Stresswahrnehmung werden weiter ausgebaut. Zudem hat die pferdegestützte Intervention einen positiven Einfluss auf die Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit der Person und der Fitness.

#### 4.2.3 Wie äußert sich die Selbstwertsteigerung beim Klienten und hat diese Einfluss auf die Beziehung zwischen Klient und Pferd?

Die Selbstwertsteigerung ist sowohl psychisch als auch physisch bemerkbar. Häufig kommt es beim Klienten zu einer besseren Körperhaltung, also einer Aufrichtung des Oberkörpers und des Kopfes. Die Betroffenen sind flexibler in ihren Bewegungen und haben sowohl im Sitzen als auch im Stand einen besseren Bodenkontakt, fühlen sich geerdet und haben dadurch einen kräftigeren Schritt. Die Personen kommen mehr aus sich heraus und wirken auf Außenstehende glücklicher und zufriedener. In der Beziehung zum Pferd entwickelt sich über die Zeit Vertrauen, da durch das selbstbewusste Auftreten des Klienten aus der Sicht des Pferdes die Rangposition zwischen den beiden Akteuren geklärt ist und sich das Tier sicher sein kann, sich auf den Menschen verlassen zu können. Das wiederum spiegelt das Pferd auch dem Klienten und somit wird der Kontakt zueinander intensiver und auf Augenhöhe passieren. Zudem können Klienten schneller Entscheidungen treffen und auch zu diesen und ihren Konsequenzen stehen. Dadurch bekommen diese einen umfangreicheren Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen und können somit authentischer auftreten. Zudem sind die Klienten meist offener, fröhlicher und aktiver im Alltag.

Da das Erleben der neuen Erfahrungen in Bezug auf die Selbstwertsteigerung sowohl körperlich als auch seelisch ist, manifestiert sich das Gefühl des Erfahrens des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit besser und kann somit leichter im Alltag umgesetzt werden.

#### 4.2.4 Wie können Einheiten zur Selbstwertsteigerung in der pferdegestützten Intervention aussehen?

In Vorherin ist es wichtig, wiederkehrende Rituale festzulegen, auf die sich der Klient berufen kann und die nach kurzer Zeit selbständig durchführbar sind, da etwas selbst zu tun automatisch den Wert des eigenen Selbst positiv beeinflusst. Dies können einfache Rituale wie das Begrüßungsritual des Pferdes sein, aber auch das Vorbereiten, bevor man auf die Koppel geht, zum Beispiel den Strick am Halfter befestigen.

Eine weitere essenzielle Einheit zur Steigerung des Selbstwertes kann die Freiarbeit darstellen, in der der Klient gemeinsam mit dem Pferd eine Vertrauensbasis erarbeitet, welche auf der körpersprachlichen Kommunikation zwischen Mensch und Tier basiert. Durch eine aufrechte Körperhaltung und das Arbeiten mit dem eigenen Energiefeld kann dieses zum freiwilligen, zwanglosen Folgen aufgefordert werden, wodurch der Klient seine eigenen intrinsischen Kräfte kennenlernt und im Zuge dessen aktiviert.

Es ist wichtig auf die Wünsche und Bedürfnisse des Klienten einzugehen und diese ernst zunehmen. Der gegenseitige Respekt zwischen Mensch und Pferd stärkt das Vertrauen des Klienten in die eigenen Fähigkeiten, wodurch eigene Veränderungs- und Kraftpotentiale entdeckt werden.

#### 4.2.5 Wann kann eine Selbstwertsteigerung nicht erreicht werden?

Auch in der pferdegestützten Arbeit werden sowohl dem Klienten als auch der Fachkraft oftmals Grenzen aufgezeigt. Dies kann zum Beispiel bei einem akuten Vertrauensverlust zwischen Klient, Pferd und Fachkraft der Fall sein. Auch kann es dazu kommen, dass der Klient Angst vor dem Tier hat und sich in der Nähe des Pferdes unwohl fühlt. Falls dies in der ersten Interventionseinheit nicht bearbeitet werden kann, gilt es, die Möglichkeit der Umsetzung der pferdegestützten Intervention zu hinterfragen, ebenso wie körperliche Grenzen beim Menschen aber auch beim Tier, sowie der Abneigung des Tieres gegenüber dem Klienten. Ebenfalls darf man nicht außer Acht lassen, dass es auch Grenzen von der Fachkraft ausgehend geben kann,

wie zum Beispiel die Tatsache, dass kein Beziehungsaufbau zum Klienten stattfinden kann und somit ein co-therapeutischer Prozess nicht möglich ist. Dies ist in den meisten Fällen die Ausnahme bei fachlich fundiertem Arbeiten, kann aber nicht ausgeschlossen werden.

Mit Hilfe des Fragebogens wurde somit ein Grundgerüst für die Durchführung der Feldstudie geschaffen und wichtige Eckpunkte zum Thema Selbstwertsteigerung behandelt.

Im nachfolgenden Teil wird genauer auf die Planung und Umsetzung der pferdegestützten Einheit im Rahmen einer Feldstudie an einer Klientin mit Depressionen eingegangen. Diese Einheiten stellen die zentrale Erkenntnisgewinnungen zur Beantwortung meiner Forschungsfrage.

### 4.3 Vorgespräch / Informationssammlung

Auf meine Ausschreibung hin meldete sich eine junge Frau, 25 Jahre alt, Mutter eines zweijährigen Kindes. Sie selbst gab an, schon seit ca. 12 Jahren mit der Diagnose Borderline zu leben und seit ca. drei Jahren zusätzlich an einer Depression zu leiden, die damals mit der Schwangerschaft einherging. Die Frau ist gut in ihr soziales Gefüge eingebunden und arbeitet Teilzeit im Einzelhandel. Ihren Leidensdruck beschreibt die Klientin hauptsächlich bezüglich ihrer depressiven Symptomatik, da sie mit ihrer Borderline Diagnose schon sehr gut umgehen kann und viele Skills erlernt hat. Diese Aussage war für mich sehr interessant und ich freute mich auf die gemeinsame Arbeit in den nächsten Wochen.

Die Klientin kam durch ihre langjährige ambulante Psychotherapeutin auf die Idee, unterstützend zu den zweiwöchigen Gesprächen tiergestützt zu arbeiten. Da die Frau sehr tieraffin ist, war sie auch gleich begeistert von der Idee und überlegte, wie sie das ganze umsetzen könnte. Auf meine Ausschreibung stieß sie dann durch Bekannte und meldete sich umgehend bei mir, um dieses Projekt gemeinsam durchführen zu können. Sie selbst hatte mit Pferden bis dahin nur sehr spärlichen Kontakt durch Kindergeburtstage oder Attraktionen im Zirkus oder auf Volksfesten. Geritten war die Klientin zuvor noch nie. Schon immer war sie jedoch fasziniert von den Tieren und wollte das Reiten immer gerne einmal ausprobieren.

Allerdings traute sie sich das nicht zu, da sie großen Respekt gegenüber den Pferden hatte.

#### 4.3.1 Äußeres Erscheinungsbild

Die Klientin wirkt vom Äußerlichen her etwas jünger, auch ihr Kleidungsstil ist sehr modern und auffallend. Sie selbst ist mittelgroß gebaut und hat lange braune Haare, die sie unscheinbar wirkend als Zopf zusammenbindet. Es fällt auf, dass die Frau im Brustkorb zusammenfällt und ihre Schultern weit nach oben zieht. Der Rücken ist krumm und die Klientin hat wenig Bodenhaftung, wenn sie auf dem Stuhl sitzt. Die Stimme ist laut und deutlich und wirkt anders als ihre Körperhaltung. Auf den ersten Blick wirkt sie sehr selbstbewusst. Die Arme der Frau sind stark tätowiert und sie hat ein Piercing im Gesicht. Die Klientin erscheint mir sehr inkongruent und ich habe Schwierigkeiten sie einzuschätzen.

#### 4.3.2 Soziales Umfeld

Die Klientin wohnt zusammen mit ihrem Lebensgefährten und dem gemeinsamen Sohn bei ihren Eltern, wo sie sich eine kleine Wohnung ausgebaut haben. Das Verhältnis ist in Ordnung. Es gibt zwar immer wieder Konflikte, allerdings seien sie den Aussagen der Klientin nach „ja dann doch alle froh, dass es so ist wie es ist“. Die Patientin berichtet, dass Streitereien meist nicht ausgetragen werden und sich früher oder später damit arrangiert werde. Dies sei zwar für den Einzelnen meist belastend, allerdings kläre sich das dann früher oder später irgendwann von allein.

Weiter gibt die Klientin an, dass diese Taktik der Konfliktbewältigung ihr viele Jahre „den letzten Nerv“ geraubt habe, da sie große Probleme habe, Diskussionen nicht auszutragen, und auf ihre Meinung bestehe. Außerdem hätten die anderen Familienmitglieder häufig kein Verständnis für ihre Erkrankung, es sei nur „eine pubertäre Spinnerei“.

Auch in der Arbeit kommt es immer wieder zu Konflikten, in denen sich die junge Frau nur sehr schwer behaupten kann. Sie schildert, dass sie oftmals ein Gefühl der Machtlosigkeit habe und nur schwer für ihre Rechte eintreten könne. Sie hat das Gefühl, dass häufig hinter ihrem Rücken über sie gelästert wird. Gleichzeitig fühlt sie sich von allen ausgenutzt. Durch die Teilzeitarbeit kommt die Klientin oft gar nicht in den Arbeitsprozess und fühlt sich sehr schnell verunsichert, wenn Kolleginnen aus der Vollzeitstellung ihre Arbeit in Frage stellen. Die

Beziehung zu ihrem Partner hat sich seit der Geburt ihres Sohnes verändert. Das Verhältnis zu ihrem Kind beschreibt sie als sehr innig. Oftmals verspürt sie sogar etwas Eifersucht, wenn ihr Partner mit dem Kind Zeit verbringt.

Diese genannten Spannungen in den unterschiedlichen Lebensbereichen haben sich durch ihre Depression verschlechtert. Oftmals hat sie keine Kraft mehr, um sich in Situationen zu rechtfertigen, Probleme anzusprechen und ihre Bedürfnisse zu äußern. Dies löst bei ihr zusätzlich ein Gefühl der Unzufriedenheit und der Niedergeschlagenheit aus, was sich dann in einem depressiven Teufelskreis (s.a. 3.1 Depression, 3.1.1 Ursache und Krankheitsbild) widerspiegelt. In den therapeutischen Sitzungen ist aktuell ihr Selbstwert und das Thema *Abgrenzung und Grenzen erkennen* ein großes Thema. Die Klientin berichtet, dass ihr Mann sie häufig darauf hinweise, dass sie eine private Grenze überschreite. Sie selbst kann dies noch nicht gut wahrnehmen, allerdings fällt ihr auf, dass ihre persönlichen Grenzen nur sehr selten bis gar nicht von anderen geachtet werden. Das ruft bei ihr häufig unkontrollierbare Wutausbrüche oder in Extremsituationen Panikattacken hervor, an die sie sich im Nachhinein kaum mehr erinnern kann.

#### 4.3.3 Diagnose der Klientin nach ICD-10

Für das bessere Verständnis des Lesers fasse ich im Folgenden die Diagnosen nach ICD-10 (International Classification of Disease) zusammen:

Die Diagnose F60.31 beschreibt eine spezifische Persönlichkeitsstörung nach dem Borderlinetyp. Hier liegt eine schwere Störung der charakterlichen Konstitution und des Verhaltens vor, die mehrere Bereiche der Persönlichkeit betrifft. Sie geht meist mit persönlichen und sozialen Beeinträchtigungen einher (vgl. DILLING;Mombour/Schmidt, 2005, S. 227). Beim Typus Borderline sind häufige Symptome eine emotionale Instabilität sowie die Beeinträchtigung der Wahrnehmung des eigenen Selbstbildes. Meist besteht ein chronisches Gefühl der inneren Leere. Die Neigung zu intensiven, aber unbeständigen Beziehungen kann zu wiederholten Krisen führen. Häufiges Symptom sind selbstschädigende Verhaltensweise wie Selbstverletzung und Suiziddrohungen. (vgl. Dilling/Mombour/Schmidt, 2005, S. 230).

Die Diagnose F32.11 beschreibt eine mittelgradige depressive Episode mit somatischem Syndrom, d.h. folgende Symptome sind bei Frau L. vorhanden: verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, pessimistische Zukunftsaussichten, Gefühle von Wertlosigkeit und daraus resultierende Selbstverletzung, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Zudem erfüllt die Patientin folgende Merkmale für ein somatisches Syndrom: Morgentief, was ihr häufig große Schwierigkeiten bei der Versorgung ihres Kindes bereitet, deutlicher Appetit und Libidoverlust, was auch die Partnerschaft der Klientin stark belastet. Ebenso beschreibt Frau L. einen starken Interessensverlust gegenüber ihren Hobbys und dem Pflegen von Kontakten. Auch dies ist für die Klientin ein weiterer großer Belastungsfaktor. Oftmals beschreibt sie einen mangelhaften Antrieb, um sich mit Freunden zu treffen und redet sich dann ein, lieber eine Pause zu brauchen. Falls sie doch dazu überredet wird, gibt sie an, häufig nach den Verabredungen erschöpft gewesen zu sein und sich vorzunehmen, sich nicht mehr darauf einzulassen. Allerdings merke sie auch, dass sie mittlerweile nicht mehr richtig in ihrem Freundeskreis integriert ist und mit niemanden über ihre aktuellen Probleme sprechen kann. Dies belastet sie zunehmend, da für die Frau eine Art Teufelskreis entstanden ist, welchen sie kaum mehr durchbrechen kann. Durch die aktiv herbeigeführte Ausgrenzung ihrerseits werde das Gefühl der Wertlosigkeit deutlich verstärkt. Ebenso erfährt sie dieses Gefühl durch die Problematiken in ihrer Partnerschaft. Hier fällt es der Klientin oftmals noch sehr schwer, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und diese überhaupt wahrzunehmen.

Aus den beschriebenen Diagnosen und den damit auftretenden Symptomen der Klientin entwickelte ich im nächsten Schritt die Zielsetzung der Einheiten.

#### 4.4 Zielsetzung

Um die Zielsetzung leichter greifbar und damit auch für die Klientin und mich evaluierbarer und nachvollziehbarer zu machen, habe ich mich dazu entschlossen, diese in Fern- und Nahziele zu unterscheiden. Dabei sind Pflegeziele die konkreten Absichten, die im Rahmen einer Pflege definiert und verfolgt werden. Fernziele erstrecken sich über Wochen oder sogar Monate und sind den Nahzielen übergeordnet. Die Nahziele sind bei der Erreichung der Fernziele essenziell und unterstützen den Klienten diesbezüglich. Sie schaffen leichter Erfolgserlebnisse und



können schneller wahrgenommen werden. Das Erreichen von Nahzielen kann einen wesentlichen Bestandteil zum Erreichen der Fernziele beitragen.

#### 4.4.1 Fernziele

Die Fernziele der Klientin sind Selbstwertsteigerung und im Zusammenhang damit:

- *Wahrnehmen von eigenen Bedürfnissen*  
Dadurch, dass Pferde sehr trieborientierte Lebewesen sind, werden sie in der tiergestützten Intervention zum Lernen am Modell eingesetzt. Die Klienten vergleichen durch Beobachtung ihre eigenen Erfahrungen und Werteeinstellungen mit dem Verhalten der Tiere.
- *Grenzen im zwischenmenschlichen Bereich setzen und Grenzen anderer erkennen und respektvoll wahren*  
Pferde sind Herdentiere (s.a. 3.3 Warum wurde das Pferd für die TGI ausgewählt) und leben somit nach einer klaren Rangordnung. Dabei sind die Tiere stark in das soziale Gefüge ihrer Herde integriert. Durch die Arbeit mit dem Pferd wird der Klient auch in dieses geltende Gefüge miteinbezogen und hat somit die Möglichkeit, sich seinen eigenen Grenzen bewusst zu werden und zu lernen, diese zu wahren.

#### 4.4.2 Nahziele

Als Nahziele legte ich folgende Ziele fest:

- *Selbstständiges Holen des Pferdes von der Koppel*
- *Selbstständiges Putzen des Pferdes*
- *Selbstständige Äußerung von Fragen*
- *Verstehen der Kommunikationsmittel von Pferden*
- *Authentisches Kommunizieren*
- *Aufbauen einer stabilen Beziehung der Klientin zu dem Tier*

### 4.5 Die Planung der Einheit

Gemeinsam mit der jungen Frau plante ich bei unserem nächsten Gespräch die späteren Einheiten. Im Vordergrund stand das Ziel von Selbstwertsteigerung und Abgrenzung gegenüber

anderen, um die Situation in der Familie, mit Freunden und am Arbeitsplatz positiv beeinflussen. Wir vereinbarten acht Einheiten, für welche wir im weiteren Verlauf eine grobe Gliederung aufstellten (s. Anhang), damit sich die Klientin eine Vorstellung vom Ablauf der Einheiten machen konnte. Im Vor herein besprachen wir, dass die einzelnen Stunden auch vom Plan abweichen dürfen je nach Verfassung der Klientin und der Tiere. Alles in Allem stand aber das Erreichen der Ziele und die regelmäßige Reflexion diesbezüglich im Fokus. Die acht geplanten Einheiten umfassten jeweils ein Zeitpensum von 75 Minuten, was insgesamt zehn Stunden entsprach, und setzten sich aus 60 Minuten Zeit mit dem Tier und 15 Minuten Gesprächszeit zusammen.

Bei der Planung war mir wichtig, im Vor herein Richtlinien bezüglich der pferdegestützten Intervention zu besprechen und Fragen zu klären. Bei pferdegestützter Intervention geht es per se nicht um das Reiten auf dem Pferd oder womöglich dies bestmöglich zu erlernen. Es geht um die Beziehung und Beziehungsgestaltung zwischen Mensch und Tier, um die gegenseitige Kommunikation und das Verstehen und Reflektieren der Verhaltensweise der Tiere. (s.a. 3.6.1 Das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung und Zugehörigkeit) Ebenso ist es wichtig, wie diese Beziehungsbausteine uns im Allgemeinen verändern und welche Selbstreflexionsprozesse angestoßen werden.

Das Gefühl des Getragenwerdens, welches beim Reiten häufig heilsame Erfahrungen mit sich bringt, kann ein sehr wichtiges Element der pferdegestützten Intervention sein, ist aber kein Hauptkriterium.

Oftmals ist es vor allem für Klienten ohne Pferdeerfahrung grundlegend, erst einmal einen Bezug zum Tier aufzubauen und gegenseitiges Vertrauen zu gewinnen.

Zudem ist es wichtig, versicherungsrelevante Themen abzuklären und einen Haftungsausschluss unterschreiben zu lassen. Dabei wird der Klient darüber aufgeklärt, dass er die Einheiten aus freien Stücken heraus durchführen, aber auch jederzeit abbrechen kann und zu keiner Übung überredet oder gezwungen wird. Ebenso ist es notwendig noch einmal darauf hinzuweisen, dass es sich beim Pferd um ein Lebewesen handelt. Unfälle können häufig nicht ausgeschlossen werden und die Tierethik spielt in der gemeinsamen Arbeit eine wichtige Rolle. Der Strukturplan der Einheiten kann im Anhang eingesehen werden.

Die Planung der Maßnahme diene ausschließlich zur Orientierung und bedurft nicht der gesicherten Durchführung. Sie strukturierte die Einheit und fundierte das professionelle Arbeiten mit Klient und Tier.

## 4.6 Die Durchführung und Auswertung der Intervention

Um für den Leser dieser Arbeit die Vorstellung der durchgeführten Einheiten leichter zu gestalten, wird in der Beschreibung der ersten Stunde noch viel auf äußerliche Rahmenbedingungen eingegangen, die dann im Laufe der weiteren Einheiten nicht mehr erwähnt werden.

### 4.6.1 Erste Einheit

Im Vorfeld hatte ich mich noch einmal auf die Einheit vorbereitet, indem ich mir die gemeinsame Planung durchgelesen und mit meiner Kollegin die Stunde vorbesprochen hatte. Die Klientin kam wie vereinbart pünktlich zur Einheit. Sie wirkte nervös und bestätigte dies auch nach der ersten Kontaktaufnahme. Sie äußerte sich, dass ihr Antrieb aktuell im Alltag etwas reduziert sei, allerdings leide sie nicht unter starken Symptomen der Depression. Ich nahm eine starke Anspannung der Klientin wahr, jedoch auch die freudige Erwartung. Zur genaueren Dokumentation dieser Maßnahme bat ich die junge Frau zu Beginn der Maßnahme anhand von Piktogrammen ihren Gefühlszustand und ihre Wünsche und Bedürfnisse zu verbalisieren. Dies notierte ich mir nach Absprache mit der Klientin in einem Schnellhefter, um die Erfolge besser nachvollziehen zu können. Dabei berichtete sie, dass es ihr aktuell besser gehe, sie komme frisch aus einem teilstationären Aufenthalt, wo sie nun auch ambulant für ein paar Wochen weiter betreut werde. Dies gab ihr Zuversicht, außerdem tat ihr die Tagesstruktur gut. Auch nach dem teilstationären Aufenthalt konnte sie dies aufgrund vieler Termine im Außen gut beibehalten und freute sich daher sehr auf die tiergestützten Interventionen. Zusätzlich war sie sehr aufgeregt, bei genauerem Nachfragen hin berichtet die Klientin, dass sie bisher nur sehr wenig Pferdekontakt gehabt habe (s.a. 4.3 Vorgespräch / Informationssammlung) und für sie neue Situationen oft ungewohnt und schwierig seien, bis sie Vertrauen in die Situation fassen könne.

In der Dokumentation wurde festgehalten, dass die Klientin an diesem Tag auf einer Skala von null bis zehn eine Anspannung von sechs empfand. Sie hatte etwas Angst und freute sich aber auch auf das, was auf sie zukommen wird. Des Weiteren hatte sie aktuell das Bedürfnis, den Stall und die Pferde besser kennenzulernen, um sich ein besseres Bild von der Situation machen zu können. Ich zeigte ihr dann die Sattelkammer und die Utensilien der Pferde. Um es für die Klientin leichter und verständlicher zu machen, ist alles Zubehör des jeweiligen Pferdes in der gleichen Farbe gehalten und zur Orientierung auch mit den Namen und einem Foto des Tieres an dem jeweiligen Schrank angebracht. Der Vorteil an diesem Stall ist, dass es keine weiteren Einstellpferde gibt und somit alle notwendigen Sachen in der Sattelkammer zu finden sind. Dies ermöglicht es, sich Namen und das entsprechende Material für die Tiere leichter zu merken und führt dadurch auch zu schnellerer Selbständigkeit der Klienten. An einer Tafel, an der die Pferde mit Fotos noch einmal zusammengefasst sind, stellte ich sie der Klientin schon einmal kurz vor. Auch wählte ich für die erste Stunde das Pferd aus, da es der erste intensivere Pferdekontakt der Klientin war. Frau L. durfte mit einem vierundzwanzigjährigen Tinkerwallach arbeiten, der vom Charakter her ein ruhigeres Wesen hat und sich gut auf sein menschliches gegenüber einlässt. Vom Stockmaß ist der Tinker 1,40 Meter hoch. Nachdem ich der Klientin sowohl die Sattelkammer als auch den Stall der Tiere gezeigt hatte, gingen wir gemeinsam auf die Koppel. Hier zeigte ich ihr ganz in Ruhe, wie das Halfter beim Pferd angelegt wird und wo Kontaktpunkte der Pferde sind, also wo sie zur Kontaktaufnahme das Pferd kraulen kann, um Beziehung aufzubauen. Da an diesem Tag die anderen Pferde etwas weiter weg standen, nutzte ich die Gelegenheit, um der Klientin gleich etwas mehr über die Anatomie und die Kommunikation der Pferde zu erzählen. Ich merkte schnell, dass sich die Klientin durch die Anwesenheit des Tinkers deutlich entspannt. Ähnlich wie das Pferd verlagerte sie ihr Gewicht auf eine Seite und begann sichtbar tiefer zu atmen. Beim Verlassen der Koppel zeigte ich der Klientin, wie man ein Pferd führt, und erklärte ihr, dass es wichtig ist, eine aufrechte Haltung einzunehmen. Am Putzplatz ging ich dann grob auf die Kommunikationsweisen der Pferde ein und wie sie sich an unserer Körperhaltung orientieren. Des Weiteren erklärte ich der Klientin die unterschiedlichen Bürsten zum Putzen des Pferdes und ihre Verwendung. Beim Putzen ließ ich die Klientin gewähren. Ich war zu Beginn noch gut sichtbar in der Nähe. Im Laufe der Tätigkeit zog ich mich auch immer wieder bewusst kurz in die angrenzende Sattelkammer zurück, um sowohl ihr als auch dem Tier Raum zum Beziehungsaufbau zu geben. Während der

Einheit wurde erneut sichtbar, welchen entspannenden Einfluss der Pferdekontakt auf die junge Frau hat. Auch redete sie unbewusst leise mit dem Pferd. Der Tinker nahm während des Putzens eine zunehmend entspannte Körperhaltung ein und schnaubte immer wieder zufrieden. Damit signalisierte er mir sein Wohlbefinden. Ich wies die Klientin immer wieder auf die Auswirkungen hin und sie stellte überrascht fest, dass sie auch bei der gemeinsamen Reflexion der Situationen die Veränderung bewusst wahrnehme. Im Anschluss gingen wir gemeinsam in das Roundpen und ich zeigte ihr die Auswirkungen von unterschiedlichen Körperhaltungen des Menschen auf das Pferd. Die Klientin gab an, oftmals gar nicht zu merken, dass sie die Brust eng mache und sich mit dem Nacken zusammenrolle. Des Weiteren stellte sie fest, dass das Pferd ihr die Möglichkeit gebe, dies regelmäßig zu reflektieren. Ich bestärkte sie bei diesem Gedanken und erklärte ihr, dass die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd hauptsächlich auf dieser Basis funktioniere. (s.a. 3.7.2 Die Körperhaltung) Zum Abschluss der Einheit ließ ich beide noch zusammen im Roundpen laufen und ging hinter die Absperrung. Dies hatte ich im Vorfeld mit der Klientin abgesprochen. Dadurch wollte ich ihr das Gefühl der Selbstwirksamkeit am Ende der Stunde vermitteln und ihr aufzeigen, was sie alles aus der ersten Stunde mitnehmen kann.

Zum Abschluss der Stunde brachten wir das Pferd wieder gemeinsam auf die Koppel. Ich bat die junge Frau erneut zu mir in die Sattelkammer, um die Stunde mit ihr nachzusprechen. Dafür nahm ich mir die schriftlich festgehaltenen Inhalte vom Beginn der Stunde zu Hilfe. Die Klientin berichtete, dass ihre Anspannung während der Stunde zwischenzeitlich von sechs auf vier gesunken sei und sie das langsame Atmen von sich im gleichen Atemrhythmus wie beim Pferd feststellen könne. Auch gab die Klientin an, ganz begeistert von dem Tinker zu sein. Gemeinsam beendeten wir die Stunde und machten einen nächsten Termin für die kommende Woche aus. In der Reflexion mit meiner Kollegin ging ich die von mir geplanten Punkte noch einmal durch. Der Fokus Beziehungsaufbau zwischen der Klientin und dem Tier hatte gut funktioniert und sie konnten sich beide aufeinander einlassen. Des Weiteren wurden die Ziele in der Wahrnehmung der Klientin als auch in meiner Wahrnehmung erreicht. Ebenso konnte die junge Frau die Veränderung der Anspannung bewusst wahrnehmen. Alles in allem eine gelungene erste Stunde.

#### 4.6.2 Zweite Einheit

Zu Beginn der Einheit fragte ich die Klientin nach ihrem Befinden. Sie äußerte, dass sie eine gewisse Grundanspannung von sechzig Prozent habe. Das lag laut Klientin an einem Konflikt mit ihrem Partner, der sie aufgrund eines Missverständnisses in ihrer Person sehr abgewertet und beschimpft hatte. Bei genauerem Nachfragen stellte sich heraus, dass sie sich durch diesen Satz sehr verletzt fühlte und auch wütend auf ihren Partner war, der die Situation verkennt hatte und sich keine Mühe gegeben hatte, diese nachzuvollziehen. Die Klientin wurde in dem Wahrnehmen ihrer Emotionen bestärkt und gemeinsam führten wir eine kurze Atemübung durch, bevor zu den Pferden auf die Koppel gegangen wurde, um die akute Anspannung zu reduzieren und sich auf die neue Situation am Reitstall besser einzustellen. Durch das Bestätigen der Klientin in ihrer Emotion bekam diese ein Gefühl der Akzeptanz und des Angenommenseins für sich und ihre Empfindungen. Dies sollte sie in ihrer Selbstakzeptanz unterstützen und langfristig zu einer Selbstwertsteigerung führen. (s.a. 3.6.2 Das Bedürfnis nach Anerkennung und Angenommen-Sein)

Vor der Koppel wurden die Abläufe von der Kontaktaufnahme zum Pferd über das Auf-halftern bis hin zum Führen aus der Weide besprochen. Dabei legte ich das Augenmerk darauf, dass die Klientin möglichst viel selbst am Pferd ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln darf. Da eines der gemeinsam festgelegten Nahziele das selbständige Holen des Tieres von der Koppel war (s.a. 4.2.4 Wie können Einheiten zur Selbstwertsteigerung in der pferdegestützten Intervention aussehen?), war es mir ein großes Anliegen, dass die Klientin selbst selbständig agieren kann, dabei aber vor allem am Anfang von mir eng begleitet wird, um auftauchende Fragen und Unsicherheiten gut kompensieren zu können. In der Kontaktaufnahme mit dem Tier war eine große Unsicherheit bemerkbar, insbesondere beim Aufhalftern. Für jeden Schritt bestärkte ich die junge Frau und ermutigte sie weiter zu probieren, das Pferd als Spiegel für ihre Handlungen zu sehen. Dadurch schaffte es die Klientin, das Pferd selbständig unter Anleitung von der Koppel zu holen. Am Putzplatz delegierte ich freundlich das Vorbereiten am Pferd der Klientin, wobei sie mit einem energischen „ja ich kenn das schon!“ reagierte. Auch das Pferd tänzelte nervös am Putzplatz, was mir eine sich steigernde Anspannung (s. a. S. 2. Prolog) bei der jungen Frau signalisierte. Ich fragte die Klientin aktiv nach ihrem aktuellem Stresslevel und sie bestätigte mir, dass sie im Moment unter Druck gekommen sei, da sie alles richtig machen

wolle. Ich bat sie aktiv fünf Mal tief ein- und auszuatmen und erklärte ihr den beruhigenden Effekt der Atmung sowohl auf den Menschen als auch auf das Tier.

Das Pferd wurde sehr vorsichtig berührt und die Klientin versicherte sich immer wieder bei mir rück, ob sie dem Pferd denn guttue. Auch hier intervenierte ich erneut und zeigte ihr anhand der Körperberührung am Arm, ob sie schwache oder festere Körperberührungen angenehm findet. Durch diese Art von Selbsterfahrung erfuhr die Klientin das Gefühl der Selbstwirksamkeit. So konnte sie selbst entscheiden, inwiefern sie das Pferd putzen kann. Ich bat ihr somit die Möglichkeit zur Selbstreflexion, ohne sie dabei zu kritisieren.

Nach dem Putzen fragte ich die Klientin nach ihrem aktuellen Bedürfnis. Sie gab an, gerne intensiveren körperlichen Kontakt zum Pferd zu haben. Wir entschieden in der gemeinsamen Reflexion, dass dies zu ihrer heutigen Verfassung gut passe. Ich legte auf das Pferd ein Sattelpad, welches, anders als der Sattel, einen noch besseren Kontakt zum Pferderücken herstellt und zugleich eine gute Haltung ermöglicht. Im Roundpen zeigte ich ihr, wie man sich auf den Pferderücken setzt, und gab ihr Zeit, die neuen Dimensionen der Wahrnehmung beim Sitzen im Stand und dann später auch in der Bewegung wahrzunehmen. Die Klientin zeigte sich stark gerührt und ich bestärkte sie darin, dass ihre Emotion in diesem Moment im geschützten Rahmen erlebt werden dürften. Zum Ende der Stunde brachten wir gemeinsam das Pferd zur Koppel. Mir war dabei wichtig, dass sie den dauerhaften Kontakt zum Tier behielt und ich nur als Begleitung agierte.

Bei der Befindlichkeitsabfrage am Ende der Stunde gab die Klientin an, dass es ihr jetzt um einiges besser gehe, ihre Anspannung sich deutlich reduziert habe und sie sich jetzt geerdet fühle. Ebenso hatte sie vor, den Konflikt mit ihrem Partner zu besprechen. Es zeigte sich deutlich, dass die Klientin nach neunzig Minuten gut von dem Tierkontakt profitierte und sich selbstsicherer fühlte. Ebenso half ihr der Kontakt mit dem Pferd, eigene Körperempfindungen wahrzunehmen und somit auch einen Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen zu bekommen.

#### 4.6.3 Dritte Einheit

Zu Beginn der Einheit berichtete mir die Klientin, dass sie sehr stolz auf sich sei, da sie nach der letzten Stunde schon mit ihrem Partner den Konflikt ansprechen konnte. Sie war im Stande, die Selbstwertverletzung anzusprechen und somit für ihre eigenen Bedürfnisse einzustehen. Ich bestärkte Frau L. darin und fragte sie im Zuge dessen nach ihrer aktuellen Befindlichkeit. Ich

erklärte ihr, dass mir das bewusste Wahrnehmen im Hier und Jetzt sehr wichtig sei, um sich ihr persönliches Stresserleben bewusst zu machen. In dieser Einheit hatte die Klientin große Schwierigkeiten ihr Befinden selbst einzuschätzen. Sie gab an, dass sie anfangs hoch erfreut gewesen sei, um mir von dem positiven Erlebnis aus der letzten Stunde zu berichten. Im nächsten Moment habe ihr meine Frage nach ihrem aktuellen Befinden die Euphorie genommen und die Stimmung negativ beeinflusst. Als Unterstützung bat ich ihr die Indikatoren Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhalten an, um sich des Ist-Zustandes bewusst zu werden. Die Klientin beschrieb dabei, dass sie sich zum einen auf die Stunde freue, aber auch sehr aufgeregt sei. Sie merkte, dass sie dadurch fahrig werde und leichte gastrointestinale Beschwerden bekommen habe. Sie dachte immer wieder daran, ob sie in der Einheit alles richtig mache und welche Erwartungen ich denn an sie habe. Ich fragte die Klientin, ob wir uns heute in der Stunde das Bewertungsmuster der Pferde näher ansehen möchten, um eine Antwort auf ihre Frage zu bekommen. Die Klientin willigt ein und gemeinsam gingen wir zu den Koppeln. Die junge Frau durfte nun selbständig das Pferd holen.

Bevor die Klientin die Koppel betrat, hatten wir uns einige Minuten Zeit genommen, das Verhalten der Tiere in der Herde zu beobachten und zu reflektieren. Ich erklärte ihr, dass wir uns später auch in Bezug auf uns Menschen damit auseinandersetzen würden, da sich die Kommunikation der Pferde nicht wesentlich von der Kommunikation von uns Menschen unterscheidet (s.a. 3.3 Warum wurde das Pferd für die tiergestützte Intervention gewählt?) und wir sie nur dann verstehen und mit ihnen in den Dialog treten könnten. Nach unseren Beobachtungen wartete ich vor dem Weidezaun und delegierte und assistierte aus der Beobachterrolle. Dabei bestärkte ich regelmäßig das Tun der Klientin und signalisierte somit auch, dass ich im Hintergrund für sie da bin. Am Putzplatz erledigte sie das Besprochene von alleine. Als ich sie darauf ansprach wurde deutlich, dass ihr dies gar nicht bewusst gewesen war. Im Roundpen erklärte und zeigte ich der Klientin die Grundregeln der Freiarbeit und der nonverbalen Kommunikation der Pferde. Ich verdeutlichte in der Kommunikation mit dem Pferd, was die Körperhaltung ausmacht und wie auch das Pferd meine Rolle als Herdenmitglied immer wieder hinterfragt und testet.

Im Anschluss daran probierte sich die Klientin selbst in der Freiarbeit aus. Dabei war deutlich zu erkennen, dass es noch große Diskrepanzen zwischen ihrem eigenen Körperbild und ihrem Wirken nach außen gab. Das Pferd als authentisches Gegenüber spiegelte ihr dies deutlich.



Zumal hatte die junge Frau große Probleme, das Pferd überhaupt in Bewegung zu bringen beziehungsweise zu halten. Des Weiteren verkleinerte das Pferd den Zirkel immer wieder und trieb die Klientin somit in die Enge. Ich intervenierte und korrigierte die Haltung der Klientin. Sofort konnte eine Veränderung der Kommunikation zwischen Reiter und Pferd festgestellt werden. Als ich die junge Frau zum freiwilligen Folgen des Pferdes anleitete, war diese stark gerührt.

In der gemeinsamen Reflexion beschrieb die Klientin diesen Moment als Schlüsselmoment, da ihr deutlich wurde, welche Selbstwirksamkeit sie hat und wie groß ihr eigener Anteil in Bezug auf ihre Außenwirkung und das Auftreten in bestimmten Situationen ist. Die junge Frau reflektierte mit mir noch gemeinsam Situationen aus ihrem Arbeitsbereich, in denen sie im übertragenen Sinne mit solchen Situationen konfrontiert gewesen war. Dabei konnte Sie gut Zusammenhänge bezüglich ihres Willens und ihres Auftretens nach außen feststellen. Anhand der Situation mit dem Pferd gelang es ihr, die Wichtigkeit des authentischen Auftretens zu verstehen und die Notwendigkeit der eigenen Kongruenz im Handeln besser nachvollziehen zu können.

#### 4.6.4 Vierte Einheit

Die Stunde startete wieder mit der Befindlichkeitsabfrage. Der routinemäßige Aufbau der Einheiten sollte der Klientin zum einen Sicherheit und Konstanz vermitteln und ihr zum anderen dadurch ermöglichen, mehr Vertrauen in die Situation und sich selbst zu gewinnen. Dies förderte die Selbstständigkeit der jungen Frau. Die Klientin berichtete mir, dass es ihr heute sehr schlecht gehe. Auch ihr äußeres Erscheinungsbild wirkte wenig gepflegt, ihre Körperhaltung war stark gekrümmt, ihre Augen eingefallen. Sie beschrieb, dass sie es jetzt mehrere Tage hintereinander nicht geschafft habe aufzustehen und im Bett liegen geblieben sei. An diesem Tag hatte Sie ihre Mutter zu der Einheit gefahren. Diesen Zustand kannte sie von sich, eine genaue Ursache konnte sie aber nicht benennen. Sie befürchtete, dass ihr in letzter Zeit wieder alles zu viel geworden sei. Sie hatte ihren Sohn nun in einem Krippenplatz eingeschrieben, um selbst wieder etwas arbeiten gehen zu können und sich somit finanziell zu verbessern. Allerdings fiel ihr dieser Schritt sehr schwer. Hinzukam die große Schwierigkeit, einen Betreuungsplatz zu ergattern. Die Jobsuche gestaltete sich auch in diesem Fall sehr schwierig, da sie aufgrund der aktuell noch bestehenden Kinderbetreuung sehr unflexibel war.

Gemeinsam besprachen wir die Rolle der Klientin in dieser Situation und ihre stark eingeschränkte Handlungsmöglichkeit. Gemeinsam beschlossen wir für diese Stunde, dass sie das Gefühl des Getragenwerdens durch das geführte Reiten im Gelände erleben darf. Nach der routinemäßigen Vorbereitung, bei der ich sehr darauf achtete, dass die Klientin in dieser Situation die Aufgaben so weit wie möglich selbst durchführte, sattelten wir den Tinker mit dem Sattelpad, um einen intensiven Körperkontakt zum Tier herstellen zu können. Die Stunde zeichnete sich durch stark gehäufte Fragen der Klientin zum Ablauf und einem deutlich unsicheren Verhalten aus. Das Pferd spiegelte das Verhalten, indem es selbst unsicher wurde und auf der Stelle zu tänzeln begann. Auch wurde die Klientin während des Putzens von dem Tier ständig durch dessen Umstellen platziert, was eine weitere Verunsicherung zur Folge hatte. Ich intervenierte und machte mit der Klientin eine Atemübung und anschließend eine kurze Meditation, um es ihr zu erleichtern, im Moment und bei ihrer Aufgabe anzukommen. Sie setzte jede Handlungsanweisung sehr pflichtbewusst um, die Anspannung minderte sich allerdings nur geringfügig.

Ich entschloss mich mit der Klientin in den naheliegenden Wald zu gehen. Dabei bat ich sie, selbständig auf das Pferd aufzusteigen und eine angenehme Position zu finden. Ihr Sitz wurde dabei erst einmal nicht bewertet, sondern ich gab ihr die Möglichkeit, bei den ersten Schritten in sich hineinzuspüren, um selbst eine angenehme Position zu finden. Im Wald kombinierten wir den Rhythmus der Pferdeschritte mit unserem Atemrhythmus, wovon die junge Frau deutlich profitierte, und eine zeitnahe Entspannung bemerkte. Auch ihr Sitz selbst verbesserte sich und es war eine deutlich positive Veränderung in ihrem Verhalten zu erkennen, je länger wir gemeinsam geführt unterwegs waren.

In der Reflexion mit der Klientin bestätigte sie diese Erkenntnis dann auch eindeutig. Das Gefühl des Getragenwerdens durch das Pferd ermöglichte es ihr, in dieser Situation Verantwortung abzugeben und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Dies führte dazu, dass sie sich erst in dieser Situation Gedanken darüber machte, wie es ihr zu diesem Zeitpunkt wirklich ging und welche Bedürfnisse im Vordergrund standen. Diese Auseinandersetzung wiederum erleichterte es ihr, die inneren Anspannungszustände zu reduzieren. Erstaunlicherweise konnte die Klientin nach der Einheit schon selbst benennen, dass sie die Verantwortliche für die Gestaltung ihrer Gefühlswelt ist und außenstehende Probanden ihrer Wahrnehmung darstellen. Am Ende der Einheit wurde festgestellt, dass es gelungen war, aktuelle Befindlichkeiten und

Stressoren der Klientin mit dem eigentlichen Ziel zu verbinden. Ausschlaggebend hierfür war das Pferd, welches durch seine wertfreie Art der Klientin authentisch ihre Befindlichkeiten gespiegelt hatte. Ebenso konnte der jungen Frau durch rhythmische Bewegungen beim Reiten ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit gegeben werden. (s.a. 3.6.1 Bedürfnis nach sicherer Bindung und Zugehörigkeit) Somit wurde ihre Unsicherheit durch das Pferd reflektiert und bearbeitet. Des Weiteren konnte sie durch ihre andauernde Integration in die Situation ihre Selbstfürsorge steigern und somit zur gesunden Entwicklung ihres Selbstwerts beitragen. Die Stunde wurde gemeinsam gut beendet und die Klientin konnte mit deutlich reduzierten Anspannungszuständen nach Hause fahren.

#### 4.6.5 Fünfte Einheit

Auch die fünfte Einheit wurde routinemäßig mit der Befindlichkeitsabfrage gestartet. Dafür hatte ich Piktogramme vorbereitet, um es der Klientin leichter zu machen, sich mit ihrem aktuellen Gemütszustand auseinanderzusetzen. Neben der Vereinfachung in der aktuellen Situation haben die Piktogramme zum Ziel, mit ihrer Hilfe die aktuellen Befindlichkeiten leichter in den Alltag zu übertragen und sich besser damit identifizieren zu können. In dieser Einheit berichtete mir die junge Frau, dass sie die Erkenntnisse aus der vorangegangenen Woche bereits in ihrem Arbeitsalltag integrieren könne und bei den Gehaltsverhandlungen mit ihrer Vorgesetzten schon positive Effekte verspürt habe. Dabei hatte sie besonders auf ihre Körperhaltung geachtet. Dies konnte sie dann auch mit ihrer Psychotherapeutin besprechen und an Inhalte des Nein-Sagens, was zu dieser Zeit in der Psychotherapie Thema ist, anknüpfen.

Zum Zeitpunkt des Treffens gab es allerdings häufiger Konflikte mit ihrem Partner, welche die Klientin und zudem ihren Sohn belastete. Es kam öfters zu Auseinandersetzungen und beide wurden dann verbal lauter. Das machte ihr Angst, da sie selbst Gewalterfahrungen in der Kindheit machen musste und sie solche Situationen häufig triggerten. Das hatte eine verminderte Handlungsfähigkeit zur Folge. Die Klientin hatte dies in der Psychotherapie angesprochen und mit ihrer Therapeutin herausgearbeitet, dass es sich hierbei um eine Abgrenzungsproblematik handelte.

Die junge Frau bat mich, das Thema Abgrenzung in der pferdegestützten Intervention noch genauer zu betrachten und dabei auf ihre individuellen Grenzen einzugehen. Gemeinsam entschieden wir uns für diese Einheit ein anderes Pferd zu nehmen. Die neunjährige Quarter

Horse Stute ist von ihrem Wesen her dominanter als der Tinker und fordert mehr nach einer direkten Abgrenzung und einer authentischen Kommunikation. Die Klientin wollte über die Freiarbeit mit der Stute in Kontakt treten.

Im Roundpen wurde schnell deutlich, wie stark die Stute die Klientin unter Druck setzte. Der Klientin gelang es kaum, die Stute von sich weg zu schicken und sie auf den Zirkel zu delegieren. Nachdem sie dies geschafft hatte, wurden die Zirkelkreise der Stute zeitnah immer kleiner, wobei die junge Frau dies erst bemerkte, als ihr das Pferd fast auf die Füße stieg. Dabei war gut zu erkennen, dass je höher der Druck von außen wird, desto mehr die junge Frau in ihrer Körperhaltung zusammenfiel. Die nach oben gezogenen Schultern, der runde Rücken und ein abgelenkter Blick zeigten die Klientin in einer sehr devoten Körperhaltung.

Ich intervenierte und besprach die Situation mit der Klientin. Mit Hilfe des Knotenhalters erklärte ich ihr, wie sie die Stute longieren kann und sie sich somit leichter auf Abstand hält. Wir konnten gemeinsam eine gute Parallele zu ihrem privaten Umfeld ziehen. Die Grenzen, derer sich die Klientin selbst nicht bewusst war, wurden von ihrem Gegenüber nicht gewahrt. Beim Versuch diese Grenzen zu aktivieren wurden sie übergangen, da nicht deutlich genug kommuniziert wurde, wo sich diese befanden und was die Konsequenz einer Überschreitung war. Zu Beginn der Arbeit mit dem Knotenhalter wies ich die Klientin an, sich ihrer Körpergrenze bewusst zu werden und für sich in Gedanken eine Linie zu ziehen, wo sich ihre Individualgrenze befinden. Aus der psychotherapeutischen Einheit wusste sie, dass diese Grenze abhängig von dem Gegenüber ist und individuell bei jeder Person sich unterschiedlich darstellt. Zur vereinfachten Darstellung markierten wir die Grenze mit Pylonen. Das Knotenhalter fungiert als klares Kommunikationsmittel. Es ermöglicht, Grenzen aufzuzeigen, wobei das Pferd die Rolle eines x-beliebigen Gegenübers einnimmt. Die ersten Runden leitete ich die Klientin an der Longe an. Dabei war deutlich zu erkennen, dass sie nach kurzer Zeit und beim Einhalten ihrer Grenzen schnell an Sicherheit gewann. Sie hob ihren Kopf und hatte dadurch eine gerade Körperaufrichtung, sie senkte die Schultern und sprach mit fester Stimme. Die Veränderung nahm nicht nur ich wahr, sondern auch das Pferd kam nach einigen Minuten in eine entspannte Körperhaltung und schnaubte ab. Ich teilte meine Beobachtungen mit der Klientin, die mir bestätigte, selbst diese Veränderung wahrgenommen zu haben.

Bei der Abschlussreflexion bestätigte die junge Frau, dass sie anfangs sehr frustriert gewesen sei und die letzten Einheiten alle in Frage gestellt habe. Nicht nur, dass sie sowohl in der

tiergestützten Intervention als auch in der Partnerschaft ihre Grenzen nicht abstecken konnte, auch war sie enttäuscht, das Handwerkszeug der letzten Einheiten nicht umsetzen zu können. Um der Annahme der Klientin nicht nur mit Gegenargumenten entgegenzuwirken, fragte ich sie, welche positiven Erkenntnisse sie aus dieser Einheit mitnehmen könne. Ich wollte neben der Selbstreflexion auch das Gefühl der Selbstakzeptanz verstärken, indem die Klientin bemerkte, mit welcher Kraft sie die genannte Aufgabe bewältigen konnte. Sie kam zu dem Schluss, dass sie es geschafft habe sich abzugrenzen und dies auch beizubehalten. Das war eine neue Erfahrung, die die Klientin bis dahin noch nicht gemacht hatte.

Ich selbst meldete ihr in dieser Situation zurück, wie sehr ich mich freue, dass sie aus der anfangs sehr unangenehmen Erfahrung einen bedeutenden Lernschritt gemacht habe.

#### 4.6.6 Sechste Einheit

Die Piktogramme wurden auch bei der sechsten Stunde zur Hilfe bei der Befindlichkeitsabfrage herangezogen, da die Klientin dies zur Unterstützung wünschte. Sie beschrieb zu Beginn einen neutralen Zustand. Auf genaueres Nachfragen hin gab die Klientin an, dass sie etwas nervös sei, da am nächsten Tag ein wichtiges Gespräch in der Arbeit anstehe. Ansonsten gehe es ihr gut, sie bemerke die positiven Effekte der pferdegestützten Intervention der letzten Wochen und bekomme auch positives Feedback von außen. Deshalb tat sie sich aber auch schwer, ihren aktuellen Gefühlszustand einzuordnen und hatte einfachheitshalber zu Beginn der Stunde mit neutral geantwortet. Wir besprachen gemeinsam die Wichtigkeit, sich mit den eigenen Befindlichkeiten intensiv auseinanderzusetzen, um Stressoren frühzeitig zu erkennen und präventiv darauf vorbereiten zu können. Das Erlernen von solchen Fertigkeiten in der Co-Therapie ist ausschlaggebend für den langfristigen Erfolg der Behandlung bei Depression. Zusammen beobachteten wir während des Gesprächs die Pferdeherde und es war mir möglich, mit Hilfe der Tiere der Klientin ein praktisches Beispiel für den Umgang mit sozialen Stressoren anhand des Herdenverhaltens aufzuzeigen. Dabei beobachtete die Klientin sehr interessiert und übertrug die Situation auch gleich auf ihre persönliche Situation am nächsten Tag beim Arbeitgebergespräch. Das Gespräch drehte sich im weiteren Verlauf um den Unterschied zwischen Pferd und Mensch in Bezug auf die Kommunikation. Dabei kamen wir auf Leitsätze zu sprechen, die durch gesellschaftliche Ansprüche die bewusste Wahrnehmung von Stressoren beeinflussen und dadurch unser Menschenbild und unsere eigenen Anforderungen gegenüber uns selbst beeinflussen. Die junge Frau beschrieb viele Leitsätze, die sie seit ihrer Kindheit

kannte und die sie auch heute noch beeinflussen. Mit Hilfe der Beobachtung des Herdenverbandes konnten wir die Leitsätze reflektieren und ihre Sinnhaftigkeit diskutieren. Die Klientin griff auch die Funktionsfähigkeit auf und verglich die Gesellschaft mit dem Herdenverbund. Dabei konnte sie gewisse Ähnlichkeiten feststellen und sprach diese auch direkt an. Kranke Tiere werden bei schwerwiegender Erkrankung von der Herde ausgeschlossen, um diese nicht zu schwächen. Ähnliche Erfahrungen hatte die Klientin auch in ihrem Berufsfeld wahrgenommen. Solange sie funktionierte, war sie in der Arbeit angesehen gewesen und hatte sich mit allen Kollegen gut verstanden. Als jedoch ihre Erkrankung Depression ausbrach und sie längere Zeit nicht so belastbar gewesen war, hatte sie gegenteilige Erfahrungen gemacht. Ich bestätigte die Entdeckung der Klientin und lenkte die Aufmerksamkeit auf die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens, um Erkrankungen vorzubeugen. Auch dies konnte man in der Herde deutlich erkennen und es wurden Parallelen besprochen.

Dann griff ich mit ihr die Inhalte der letzten Einheit auf, in der es darum ging, eigene Grenzen wahrzunehmen und diese deutlich nach außen zu kommunizieren. Passend zu dem vorangegangenen Gespräch beeinflusste auch das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und das damit verbundene Einhalten der eigenen Grenzen das Wohlbefinden des Einzelnen und die Harmonie in der Gruppe. Dies wiederum bestätigte die Klientin anhand eigener Erfahrungen am Arbeitsplatz. Gemeinsam beschlossen wir, weiter am Thema *Grenzen setzen und Grenzen wahren* zu arbeiten. Aufgrund der vorangeschrittenen Zeit durch das Beobachten der Pferdeherde gab ich die Aufgabe vor. Beim Putzen des Tieres sollte die Klientin bewusst darauf achten, wann sie das Tier platzieren möchte und wie sie dabei intervenieren kann. Ich stellte mich als Beobachter zur Verfügung. Dabei konnte man gut erkennen, dass der Wallach zu Beginn häufig durch Positionswechsel versuchte, die Klientin zu platzieren. Anders als in den vorangegangenen Stunden konnte die Klientin dies frühzeitig erkennen und reagierte mit der Gegenplatzierung des Tieres, wodurch sie zum einen ihre eigenen Körpergrenzen bewusst wahrnahm aber auch verteidigte.

Danach äußerte sich die Klientin, dass sie an der Longe reiten und die neue Grundgangart Galopp ausprobieren wolle.

Dabei fiel auf, dass sie im Schritt und Trab mittlerweile schon einen deutlich sichereren Sitz hatte. Vor dem Angaloppieren erkundigte ich mich erneut nach dem Befinden der Klientin. Sie bestätigte mir, dass es ihr gut gehe und sich den Galopp nach wie vor zutraue.

Auch im Galopp nahm die junge Frau eine aufrechte Position ein und hielt diese für eine kurze Weile. Ich gab der Klientin vor, jetzt noch einmal intensiv auf ihre eigenen Grenzen zu achten und diese ganz bewusst zu spüren. Sie probierte dies mit einem Wechsel aus angaloppieren und durchparieren und gab an, ein gutes Gefühl für ihre eigenen Grenzen auch im reiterlichen Bereich zu bekommen. Die Einheit endete mit dem routinierten Ablauf. Die Erfahrung, die die Klientin beim Reiten gemacht hatte, übertrugen wir dann im Reflexionsgespräch auf ihre eigenen privaten und beruflichen Erfahrungen mit ihren Körpergrenzen. Auf Nachfrage hin bestätigte die Klientin, sich der Situation sicher und gewachsen zu fühlen und auch das äußere Erscheinungsbild, ihre aufgerichtete Körperhaltung und die Einstellung gegenüber dem morgigen Termin, sprachen für den Erfolg der dieser Einheiten.

#### 4.6.7 Siebte Einheit

Die Klientin beschrieb zu Beginn der vorletzten Stunde, dass es ihr gut gehe. Sie hat in ihrem privaten als auch in ihrem beruflichen Umfeld eine deutliche Veränderung ihres Charakters wahrgenommen, was ihr auch durch Rückmeldung von außen bestätigt wurde. Sie selbst gab an, ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und diesen auch öfters nachzugeben. Dadurch fühlte sie sich besser und traute sich auch für ihre Grenzen einzustehen. Des Weiteren hatte sie gemerkt, dass sie sich in Konfliktsituationen besser behauptete und auch hier für ihre Wünsche eintreten konnte und ihre Argumente gleichberechtigt zählten. Dies hatte ihr in Bezug auf die vorangegangene Stunde auch ihr Vorgesetzter zurückgemeldet.

Für diese Einheit entschloss sich die Klientin, das freie Reiten auszuprobieren. In ihrer Entscheidungsfindung war deutlich zu erkennen, welche überaus positive Wirkung die pferdegestützte Intervention auf die Klientin hatte. Diese Steigerung des Selbstvertrauens und die damit verbundene Bedürfnisäußerung wären vor einigen Wochen noch nicht denkbar gewesen. Auch das holen des Pferdes und das Putzen machte die Klientin selbstständig. Im Kontakt mit dem Tier war sie direkt und freundlich und man bemerkte, dass eine stabile Vertrauenssituation vorherrschte.

Im Sattel verdeutlichten sich dann die vorangegangenen Annahmen. Die Klientin saß gerade und aufrecht, der Kopf war gehoben und der Blick geradegerichtet. Die Hilfen am Pferd waren zwar teilweise noch etwas ungenau, allerdings konnte dies problemlos mit der Klientin besprochen werden und auch die verbale Kommunikation sowohl mit mir als auch mit dem Pferd war direkt und deutlich. (s.a. 4.2.3 Wie äußert sich die Selbstwertsteigerung beim Klienten und hat diese Einfluss auf die Beziehung zwischen Klient und Pferd?)

Auf dem Pferderücken leitete ich die Klientin zu bestimmten Körperübungen an, um sich und das Pferd noch besser wahrzunehmen. Zum Ende hin wies ich eine achtsame Entspannungsübung auf dem Pferderücken an, um die Aufmerksamkeit der Klientin auf das Hier und Jetzt zu lenken und ihre Gedanken und Emotionen am Ende der Stunde wieder einzufangen.

Die Atmung ist ein gutes Hilfsmittel, um mit Stressoren beispielsweise am Arbeitsplatz oder zuhause besser umgehen zu können und präventiv zu entspannen. Dabei zeigen die Pferde das gleiche Verhalten wie wir Menschen, wenn wir angespannt atmen. Meistens wird die Atmung flacher und beim Abfallen der Anspannung kommt es zu einem lauten ausatmen, was mit dem Schnauben der Pferde gleichzusetzen ist. An diesem Beispiel konnte der Klientin gut die Notwendigkeit von Atemübungen auch für den Alltag verdeutlicht werden. Diese durchgeführten Atemübungen dienten nicht nur der Erinnerung der Klientin an ihre innere Einheit. Sie sollte diese Technik auch als Geschenk betrachten, welches ich der Klientin als Fertigkeit unabhängig von der tiergestützten Intervention mitgeben wollte. (s.a. 3.7.3 Die Atmung)

Während der Reflexion konnte die junge Frau gut ihre eigenen Fortschritte benennen und hielt diese auch in ihrem Positivtagebuch, welches sie von ihrer Psychotherapeutin empfohlen bekommen hatte, fest.

#### 4.6.8 Achte Einheit

Nach einwöchiger Pause aufgrund von Krankheit der Klientin starteten wir auch die achte und somit letzte Einheit mit einer Befindlichkeitsabfrage, die sie sehr differenziert beantwortete. Dabei gab sie auch an, dass ihr der Abschied heute sehr schwerfiel, da sie das Setting und insbesondere den Tinkerwallach sehr ins Herz geschlossen habe. Diese Aussage zeigte mir wiederum, dass der Beziehungsaufbau zwischen ihr und dem Pferd funktioniert hatte. Ebenso



war die differenzierte Antwort der Befindlichkeitsabfrage der Klientin Beweis dafür, wie gut sie sich in den letzten Wochen selbst kennengelernt und sich mit ihrer eigenen Person auseinandergesetzt hatte.

Die Klientin wünschte sich als Abschied für die letzten Einheiten einen gemeinsamen Ausritt und ich besprach mit ihr, ihr Pferd als Handpferd mitzunehmen. Gemeinsam wurden die Pferde fertig gemacht und ich wies die junge Frau darauf hin, dass sie mittlerweile keinerlei Unterstützung mehr benötige und alles selbständig durchführen könne. Des Weiteren besprachen wir, inwieweit sich die erlernten Fertigkeiten aus den pferdegestützten Interventionen dauerhaft in den Alltag der Klientin übertragen lassen, um einen stabilen Behandlungserfolg zu erzielen und eine dauerhafte Symptomverbesserung zu erreichen. Dabei lenkte ich das Gespräch auf Rituale, die helfen, das erlernte Verhalten dauerhaft umzusetzen. So kann zum Beispiel die Befindlichkeitsabfrage zweimal täglich an gewisse Rituale wie zum Beispiel das Zähneputzen geknüpft werden. Mit Hilfe von Bezugsobjekten, wie ein Foto von der Pferdeherde, wollte sich die Klientin immer wieder an die sozialen Strukturen des Herdenverbundes erinnern und somit Parallelen zu den eigenen sozialen Beziehungsstrukturen ziehen. Während des Ausrittes konnte man deutlich die Unterschiede zu den ersten Stunden des Pferdekontaktes erkennen. Das Tier und die Klientin wirkten als Gesamtbild und die Bewegungsabläufe beider bildeten eine Einheit. Die Qualität des Reitens entwickelte sich bei der Klientin von dem Getragenwerden in der ersten Stunde zu einem bewussten Reiten, in der beide Beziehungspartner aufeinander einwirken. Sie beschrieb selbst den Unterschied sehr anschaulich und gab an, dass ihr in der ersten Stunde vor allem das Gefühl des Angenommenseins und der Halt, der durch das Reiten vermittelt wird, halfen, sich auf die Interventionen einzulassen und sich mit ihren persönlichen Empfindungen und Bedürfnissen zu öffnen. Des Weiteren gab sie an, dass sie dies im Moment nicht mehr brauche und sehr von dem Erfahren ihrer eigenen Selbständigkeit profitiere. Dies half ihr, sich selbst noch einmal neu zu entwickeln und für sich selbst einzustehen. Das kongruente Kommunizieren der Klientin war über die Reithilfen stimmig und wurde durch erfolgreiches Aufrechterhalten der Kommunikation bestärkt. Es war schön zu erkennen, wie sich Pferd und Reiter in unterschiedlichen Situationen Sicherheit gaben und gemeinsam voneinander profitierten. Auch diese Stunde konnte trotz der vielen neuen Erfahrungen gut zur Umsetzung und Überprüfung der erreichten Ziele genutzt werden.

#### 4.6.9 Resümee und Ausblick

Gemeinsam mit der Klientin und meiner Betreuerin setzten wir uns nach den acht Einheiten noch einmal zusammen, um die Abläufe und Ergebnisse der Intervention zu besprechen.

In Bezug auf den erwähnten Pflegeprozess, (s.a. 2. Prolog) nach welchem ich den praktischen Teil meiner Arbeit aufbaute, ist die Evaluation ein wichtiger Bestandteil für den erfolgreichen Abschluss der Intervention.

Die Klientin schilderte von ihren Beobachtungen und auch von den positiven Rückmeldungen aus ihrem Umfeld. Ebenso berichtete sie insbesondere von einigen Veränderungen in ihrem privaten Bereich. Beruflich konnte sie bei den letzten Gehaltsverhandlungen endlich für ihre Rechte eintreten und wurde dadurch höhergruppiert. Ihr Engagement wurde auch von ihrem Vorgesetzten noch einmal lobend erwähnt, was sie wiederum in ihrer Selbstwertentwicklung positiv beeinflusste. Die Partnerschaft beendete sie nach reichlichem Überlegen, da sie diese in den letzten Jahren nur weiter am Laufen gehalten hatte, um nicht allein sein zu müssen. Ihren Aussagen zufolge gehe es ihr aktuell mit dieser Entscheidung sehr gut und auch ihr Sohn blühe noch einmal ganz neu auf, da das Verhältnis zu ihrem ehemaligen Lebensgefährten sehr kompliziert gewesen sei.

Außerdem konnte nachweislich der Selbstwert der Klientin verbessert werden und somit der Kontakt zu Kollegen, Freunden und der Familie intensiviert werden. Während der Zeit, in der ich die Klientin begleiten durfte, konnte man sowohl körperlich als auch psychisch viele Veränderungen feststellen, die die Klientin dann mit Erfahrungen aus ihrem persönlichen Umfeld noch verstärkte. Das Pferd ist in dieser Zeit nicht nur Co-Therapeut gewesen, sondern hat sich für die Klientin als stabiler Partner im Kampf gegen ihre depressive Symptomatik herauskristallisiert.

Zukunftsweisend gab die junge Frau an, zur Ergänzung ihrer psychotherapeutischen Behandlung weiterhin pferdegestützt an ihren Lebensthemen arbeiten zu wollen.

Auch meine Betreuerin, die mich vor, während und nach den Einheiten immer unterstützend begleitet hatte, bestätigte mir den Erfolg der Intervention aber auch die Tatsache, dass ich selbst mehr und mehr Sicherheit in der Anleitung der Klientin entwickelt und bei uns beiden ein Entwicklungsprozess stattgefunden hatte.

Ich selbst machte in dieser Zeit vor allem auch die Erfahrung, dass eine tiergestützte

Intervention nur selten im Vorherein geplant und dann auch exakt so umgesetzt werden kann. Die Planung der Einheiten half mir zwar vor allem in den ersten Stunden als grobes Grundgerüst, jedoch muss ich sagen, dass keine der geplanten Einheiten so durchgeführt wurde, wie ich es mir zu Beginn vorgestellt hatte. Diese Flexibilität ist meiner Meinung ein Baustein der prozessorientierten pferdegestützten Intervention und macht das professionelle, bedürfnisorientierte Arbeiten aus.

Den Entwicklungsschritt bei mir selbst konnte ich ebenfalls wahrnehmen und kann die pferdegestützte Intervention als Prozess aller beteiligten Charaktere beschreiben.

Auch ich konnte mit zunehmender Praxiserfahrung eine deutlich steigende Sicherheit im Umgang mit der Klientin zusammen mit dem Pferd feststellen. Durch meine berufliche Praxis besitze ich bereits viele Fertigkeiten im Umgang mit depressiven Personen, welche es nun mit der pferdegestützten Intervention zu kombinieren gilt. Auch meine Betreuerin bestätigte meine Beobachtung.

Durch die gemeinsamen Erfahrungen, die die Klientin und ich machen durften, entwickelten wir eine gute, aber durchgehend professionelle Beziehung, und meine anfängliche Skepsis bezüglich der Borderline-Diagnose stellte sich für mich als unbegründet heraus.

Sowohl die Klientin als auch ich erlebten die Zusammenarbeit mit der behandelnden Psychotherapeutin als sehr unterstützend und förderlich für den Interventionsprozess. Das gegenseitige Aufgreifen der besprochenen Inhalte half der Klientin, neue Erkenntnisse in den Alltag zu übertragen und somit eine dauerhafte Verbesserung und präventive Umsetzung zu erreichen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der praktische Teil meiner Arbeit die Annahmen aus der Literatur weitestgehend bestätigt.

Die Klientin konnte positive Veränderungen im Zeitraum der tiergestützten Interventionen beobachten. Diese waren eine erkennbare Selbstwertsteigerung und damit verbunden:

- *intensivere Bedürfniswahrnehmung und kongruente Umsetzung ihrer Bedürfnisse*  
→ damit im Zusammenhang stehend glücklichere und zufriedener Grundstimmung.  
(s.a. 4.6.6 Sechste Einheit & 4.6.8 Achte Einheit)
- *deutlich aufrechtere Körperhaltung, aufgerichtete Kopfhaltung* (s.a. 4.6.6 Sechste Einheit)

- *sachliches Konfliktmanagement im Zusammenhang mit eigener Interessensvertretung der jungen Frau* (s.a. 4.6.2 Zweite Einheit)
- *bessere Wahrnehmung eigener Grenzen und den Grenzen anderer* (s.a. 4.6.3 Dritte Einheit & 4.6.4 Vierte Einheit)
- *mehr Übernahme von Verantwortung in ihrer Lebensgestaltung* (s.a. 4.6.3 Vierte Einheit)
- *Entwicklung von Bewältigungsstrategien in Bezug auf soziale Stressoren* (s.a. 4.6.5 Fünfte Einheit).

Trotz der anfänglichen Startschwierigkeiten bin ich sehr froh, dass die pferdegestützten Interventionen durchgeführt wurden und ich für meine Hausarbeit so viele neue Erkenntnisse sammeln durfte.

## 5. Zusammenfassung der Arbeit

Das Resultat meiner praktischen Durchführung gab mir sehr aufschlussreiche Erkenntnisse bezüglich der pferdegestützten Intervention mit psychisch kranken Menschen. Meine Behauptung, dass pferdegestützte Intervention einen positiven Effekt auf die Prävention und die Behandlung von depressiven Erwachsenen hat, wurde durch umfangreiche Literaturrecherche und die Aufstellung meines Fragebogens begründet. Die oben ausführlich dargestellte Intervention dient als anschauliches Beispiel für die Umsetzung und belegt den gewünschten Effekt.

Aufgrund des begrenzten Umfangs wurde sich im praktischen Teil hauptsächlich mit dem Thema Selbstwertsteigerung auseinandergesetzt, der einen erheblichen Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei depressiven Erkrankungen hat. Diese These wurde wiederum literarisch und empirisch gestützt und anhand des Beispiels verdeutlicht.

Aufgrund der Tatsache, dass es sich sowohl bei der pferdegestützten Intervention als auch bei der alternativen, nicht-medikamentösen Behandlungsweise von Depressionen um sehr junge Themen handelt, war eine breite Literaturlaufstellung notwendig. Zu diesem Bereich gibt es vor allem im deutschsprachigen Raum sehr wenige Forschungserkenntnisse und es Bedarf dringend weitere Bearbeitungen zu diesem Themengebiet, um die effektive Wirkung der pferdegestützten Intervention noch genauer darzustellen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich die pferdegestützte Intervention zur Behandlungsergänzung sowohl präventiv als auch reaktiv positiv auswirkt und es unterstützend eine dauerhafte Verbesserung der depressiven Symptomatik mit sich bringt. Ebenso werden Ursachen für bestimmte Verhaltensweisen der Klienten entlarvt und mit Hilfe von den Pferden behandelt. Meine Forschungsfrage, wie sich die pferdegestützte Intervention positiv auf die Prävention und die Behandlung von depressiven Erkrankungen auswirkt, wurde somit fundiert durch Literaturrecherchen belegt und durch den empirischen Forschungsteil gestärkt.

## 6. Persönlicher Abschluss

Schon zu Beginn der Ausbildung bei TAT hatte ich großen Respekt vor der Hausarbeit, da ich zuvor selbst noch nie eine wissenschaftliche Arbeit verfasst und auch theoretisch diesbezüglich kein Hintergrundwissen hatte. Ich selbst kann von mir behaupten, dass ich gerne noch etwas intensiver in die Thematik des wissenschaftlichen Arbeitens eingebunden worden wäre, da es im Selbststudium äußerst schwer ist, sich diese Dinge anzueignen und sich damit auseinanderzusetzen, ohne konkrete Fragen beantwortet bekommen zu können. Ich war sehr dankbar über die intensive Betreuung durch meine Bezugsperson, die ich regelmäßig mit Fragen konfrontieren konnte und die mich auch insbesondere in Bezug auf dieses Thema bestmöglich versuchte zu unterstützen. Im Großen und Ganzen konnte ich mich mit der Zeit auch gut auf das Thema einlassen. Hilfreich war diesbezüglich auch mein großes Interesse bezüglich der verwendeten Literatur. Allerdings begleiteten mich auch bei der Umsetzung meines Theorieteils die Probleme, mit denen ich bezüglich meiner Praxis zu kämpfen hatte. Auf diese möchte ich im Folgenden noch etwas genauer eingehen. In der Zeit, in der ich mich für mein Hausarbeitsthema entschied, war ich selbst noch stolze Pferdebesitzerin und freute mich auf die gemeinsame Zeit, in der ich meinen Beruf mit meiner Lebenstraum verbinden konnte. Da ich selbst als Co-Therapeut und Krankenschwester in einer psychosomatischen Tagesklinik arbeite, war für mich die Klientel und der Inhalt meiner Arbeit recht schnell gefunden. Ich wollte mich mit etwas befassen, dass mich auch in meinem Hauptberuf weiterbringen würde und von dessen Erfahrungsberichten ich auch in den Bezugspflegegesprächen profitieren könnte. Oftmals war ich schon in der Situation, dass in meinem Hauptberuf begeisterte Pferdemenchen im Gespräch vor mir saßen und mir von ihrer großen Ressource dem *Pferd* erzählten, welches häufig für sie der letzte Antreiber war, morgens aufzustehen und den Alltag

etwas zu strukturieren. Bei genaueren Recherchen in der Fachliteratur merkte ich dann schnell, dass es explizit zur pferdegestützten Intervention bei psychisch kranken Menschen noch sehr wenig wissenschaftliche Erkenntnisse gibt. Auch wenn ich bereits praktizierende Kollegen nach ihrem Wissen diesbezüglich fragte, hieß es häufig „das weiß man einfach“ oder „das sagt dir dann schon dein Gefühl“. Als Gesundheits- und Krankenpflegerin weiß ich, dass Intention häufig das Mittel der Wahl im Patientenkontakt ist, allerdings wollte ich mich genauer damit auseinandersetzen und so war das Grundgerüst meiner Hausarbeit aufgestellt. Ich freute mich auf die kommende Zeit, investierte viel Zeit und Geduld auch in die Arbeit mit meinem Pferd, damit ich den praktischen Teil mit ihr umsetzen konnte. Oftmals kommt im Leben jedoch alles anders, wie geplant und so musste ich noch bevor ich überhaupt mein Exposé zu dieser Arbeit fertiggestellt habe, unerwartet meine Begleiterin nach Krankheit von ihrem Leiden erlösen und meine liebe LaBell einschläfern lassen.

Das alles brachte nicht nur mein persönliches Weltbild, sondern auch meine Einstellung gegenüber der Ausbildung bei TAT und dem Thema der Hausarbeit ins Wanken. Lange Zeit beschäftigte ich mich mit der Frage, inwieweit ich mein Thema aufgeben oder verändern sollte. Doch in der Arbeit war ich stets noch konfrontiert mit den Fragen zur Behandlung mit Hilfe von pferdegestützter Intervention bei depressiven Symptomen und Erkrankungen.

Auch ich selbst konnte mich nicht von dem Thema lösen, auch wenn mir der Gedanke, sich damit auseinanderzusetzen, oftmals sehr schwerfiel. Somit überlegte ich lange Zeit, wie ich das Thema bearbeiten konnte, ohne erstmals nach einem neuen Pferd Ausschau halten zu müssen. Dies wollte und konnte ich in dieser Zeit nicht übers Herz bringen.

Eine Odyssee von Kennenlernen der Pferdebesitzer und ihrer Tiere begann. Viele Tierbesitzer boten mir gerne ihr Tier zum Arbeiten an. Als ich allerdings in persönlichen Gesprächen, in denen ich die Rahmenbedingungen genauer erläuterte und von der Schwerpunkterkrankung, um die es sich bei meiner Forschungsarbeit drehen sollte, berichtete, schreckten viele zurück. Zudem war es schwierig im Vornherein einzuschätzen, inwieweit das Pferd für die Arbeit mit „pferdefremden“ Menschen einzusetzen war. So verbrachte ich bereits vor der Planung der Einheiten viel Zeit damit, die Pferde selbst kennenzulernen und mich zu fragen, ob eine Arbeit mit dem Tier und dem Klienten vorstellbar wäre. Dies war aufgrund der mangelnden Vertrauensbasis zwischen dem Pferd und mir sehr schwierig und brachte mich häufig an meine persönlichen Grenzen.

In dieser Zeit war es auch sehr schwer, sich nach Klienten umzusehen. Anfragen hatte ich im Vorhinein schon sehr viele, allerdings war die unsichere Planung nicht nur für mich ein Hindernis und anstrengend, auch die Klienten wollten sich verständlicherweise zeitlich rechtzeitig darauf einstellen können.

Die Suche nach einem neuen tierischen Partner, mit dem ich diese Aufgabe erledigen konnte, gestaltete sich zunehmend schwierig und zeitintensiv, was mich auch in der Planung der Fertigstellung meiner Arbeit enorm nach hinten warf. Hinzu kam, dass viele Pferdebesitzer den Klienten erst kennenlernen wollten, bevor sie endgültig entschieden, ob sie ihr Pferd zur Verfügung stellen oder nicht. Somit gestaltete sich der praktische Teil in der Umsetzung sehr schnell als Teufelskreis, indem es mir zwischenzeitlich kaum möglich war herauszukommen. Nach langem Suchen ergab sich durch Zufall die Begegnung mit Frau L. die ich über eine Freundin kennenlernte. Ich berichtete meiner selbst praktizierenden Freundin, die in der pferdegestützten heilpädagogischen Begleitung tätig ist, von der Begegnung und sie bestätigte mir, dass ich unter bestimmten Rahmen und Diagnosebedingungen ihre Pferde nutzen konnte. Dies war für mich der Meilenstein in der Umsetzung der Hausarbeit. Froh über die Begleitung meiner Freundin, die ja selbst am Stall tiergestützt arbeitet und mir somit in vielen Situationen weiterhelfen konnte, machte ich mich mit Frau L. an die Planung. Aufgrund des knappen Zeitrahmens, welcher mir die monatelange Suche nach einem passenden Tier beschert hatte, und der Covid-19 Hygienemaßnahmen am Stall, waren wir an eine rasche Umsetzung der Praxiseinheiten gebunden.

Dies stellte sich im Nachhinein allerdings sowohl für die Klientin als auch für mich als gewinnbringend dar, da wir uns ganzheitlich auf den Praxisauftrag konzentrieren konnten. Somit erlebten sowohl die Klientin als auch ich in dieser intensiven Zeit viele schöne Momente und ich bin froh und bereue es bis zum Schluss nicht, dieses Thema gewählt zu haben und dabei geblieben zu sein. Ich hatte in der Zeit viele interessante Erfahrungen und Erkenntnisse machen dürfen und fühle mich insbesondere auch durch die praktische Umsetzung für meine Hausarbeit jetzt gut für die berufliche Ausübung dieser Arbeit vorbereitet. Es ist ein grundlegender Unterschied, ob ich mich bei den Praktika mit der pferdegestützten Intervention als Zuschauer auseinandersetze oder selbst solche Einheiten umsetzen darf und sowohl für die Gesundheit des Klienten als auch für die Gesundheit meines Pferdes verantwortlich bin. Für mich persönlich war aber die Durchführung und die Niederschrift meiner Arbeit nicht nur ein fachliches

Auseinandersetzen mit der Thematik, die ich irgendwann, wenn es an der Zeit ist, zu meinem Beruf machen möchte, ich kann mit gutem Gefühl auch behaupten, dass es für mich eine Art der Trauerbewältigung um mein Pferd, aber auch um unseren gemeinsamen Traum, war. Denn um abschließend noch einmal Monika Brossard zu zitieren, ist das „Begleiten mit dem Pferd auch eine Begegnung mit sich selbst“. [vgl. BROSSARD, 2015, S. 3]



## 7. Eidesstattliche Erklärung

Name: Spagl

Vorname: Kathrina


Studiengang: Diplomlehrgang Fachkraft für tiergestützte Interventionen

Eigenständigkeitserklärung zur Abschlussarbeit mit folgendem Thema:

Pferdegestützte Interventionen zur Unterstützung bei der Prävention und Behandlung von depressiven Erkrankungen

Hiermit bestätige ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken (dazu zählen auch Internetquellen) entnommen sind, wurden unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Edling, 22.11.2022  
Ort, Datum

  
\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## 8. Literaturverzeichnis

- BROSSARD M.; SCHOBER U. 2015 Begleiten mit dem Pferd – Eine Begegnung mit sich selbst
- DILLING H.; MOMBOUR W.; SCHMIDT M.H., o.J. Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD - 10 Kapitel V klinisch diagnostische Leitlinien
- GÄNG M., 2010 Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren; 6. Auflage
- GÄNG M. & SCHÜRCH-GÄNG S., 2021 Therapeutisches Reiten; 4. Auflage
- KIZILHAN J. I., 2017 Psychische Störungen – Lehrbuch für die Soziale Arbeit; 3. Auflage
- KNUF A.; 2020 Recovery und Empowerment
- KNUF A.; OSTERFELD M.; SEIBERT U., 2014 Selbstbefähigung fördern – Empowerment und psychiatrische Arbeit, 6. Auflage
- LEUZINGER-BOHLBER, 2008 Psychoanalytische Erkundung zu Depression und Hyperaktivität
- MECKER A., 2021 Stressmanagement, TKEBE
- OLBRICH E. & OTTERSTEDT C., 2003 Menschen brauchen Tiere - Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie
- SCHEIDHACKER M., 1991 Ich träumte von einem weißen Schimmel, der mir den Weg zeigte
- STORCH M.; CANTIENI B.; HÜTHER G.; TSCHACHER W., 2017 Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen; 3. Auflage
- OPGEN-RHEIN C.; KLÄSCHEN M.; DETTLING M., 2018 Pferdegestützte Therapie bei psychischen Erkrankungen, 3. Auflage
- FIECHTER & MEIER; o.J. Pflegeprozess und Pflegeplanung - Pflegepädagogik - Georg Thieme Verlag

VERNOOIJ M. A. &  
SCHNEIDER S.; 2007

Handbuch der Tiergestützten Intervention, 1. Auflage

## 9. Internetverzeichnis

BERNSTEIN & FINK, 1998

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F02080-000>

GRAWE K. & GRAWE-  
GERBER M., 1999

Ressourcenaktivierung  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s002780050149>

## 10. Lebenslauf

Birkenstraße 13  
83533 Edling  
E-Mail: kathrina.spagl@gmx.de



---

### Persönliche Daten:

Name: Kathrina Spagl  
Geburtsdatum, -ort: 26.08.1996, Wasserburg am Inn  
Familienstand: ledig

### Schulbesuche:

Bezeichnung und Ort der Schule	von	bis
Franziska-Lechner-Grundschule Edling	09.2003	08.2.007
Anton-Heilingbrunner- Realschule Wasserburg am Inn	09.2007	08.2013
Fachoberschule Wasserburg am Inn	09.2013	08.2015
Berufsfachschule für Gesundheits- und Krankenpflege	10.2015	10.2018
Winterschule Traunstein Abteilung Hauswirtschaft	09.2018	07.2019
Tätig in der Psychosomatischen Tagesklinik Ebersberg, ISK	05.2019	
Technische Hochschule Rosenheim	10.2022	03.2026

### Berufsausbildung bzw. -tätigkeit:

Ausbildung/Tätigkeit als	von	bis
Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin	10.2015	10.2018
Ausbildung zur Gesellin in der Hauswirtschaft	09.2018	07.2019
Fachkraft für TGI bei TAT - WAZ	seit 03.2021	03.2023
Studium in der Pflegewissenschaft	seit 10.2022	03.2026

Edling, 22.11.2022  
Ort, Datum

  
Unterschrift

## 11. Anhang

### Planung der pferdegestützten Einheiten

#### Erste Einheit:

Kennenlernen des Stalls und der Tiere, dann darf sich die Klientin ein Tier aussuchen. Dies wird dann gemeinsam von der Koppel geholt. Besprechung von Kommunikationsmittel der Tiere anhand des Pferdes. Erklärung und gemeinsames Putzen des Tieres. Beziehungsaufbau zum Tier steht im Vordergrund.

#### Zweite Einheit:

Befindlichkeitsabfrage und routinemäßiger Ablauf der ersten Arbeitseinheiten. Dabei wird darauf Wert gelegt, dass die Klienten schon möglichst viel selbst machen darf. Nachdem das Tier von der Koppel geholt und geputzt wurde, werden die Kommunikationsmittel zwischen Mensch und Tier beim Führen des Tieres auf dem Reitplatz wiederholt und intensiviert. Zudem folgt eine gemeinsame Reflexion der Einheit, das Vorbesprechen der nächsten Einheit mit der Zielsetzung des selbständigen Vorbereitens des Tieres und der Durchführung von Freiarbeit.

#### Dritte Einheit:

Befindlichkeitsabfrage und wieder routinemäßiger Ablauf der ersten Arbeitseinheiten. Tagesziel ist, dass die Klientin das Tier alleine von der Koppel holt und anschließend putzt. Wiederholung der Erfahrung aus der letzten Stunde mit dem praktischen Führen auf dem Reitplatz und anschließend Vorbesprechung der Grundregeln und Durchführung der Freiarbeit. Reflexion der Stunde und Evaluierung und gegebenenfalls Überarbeitung der Nahziele.

#### Vierte Einheit:

Befindlichkeitsabfrage und routinemäßiger Ablauf der ersten Arbeitseinheiten. Nahziele aus der letzten Stunde aufgreifen (Orientiert sich am Entwicklungsstand der Klientin) und Besprechung der weiteren Handlungsabläufe. Individuelle Planung erfolgt.

Fünfte Einheit:

Hälfte der Einheiten wurden bereits absolviert.

Diese Stunde wird begonnen mit der Evaluierung der Fern- und Nahziele. Anschließend Durchführung der Routineaufgaben und Freiarbeit. Reflexion der Stunde.

Sechste Einheit:

Aufgreifen der Inhalte aus der letzten Stunde, Durchführung der Routineaufgaben und anschließende Einheit, welche sich nach dem aktuellen Entwicklungsstand und den Bedürfnissen der Klientin orientiert (In Planung: geführter Ausritt, Freiarbeit, Zirkuslektionen oder Inhalte aus der Bodenarbeit)

Siebte Einheit:

Aufgreifen der Inhalte aus der letzten Stunde, Durchführung der Routineaufgaben und anschließende Einheit, welche sich nach dem aktuellen Entwicklungsstand und den Bedürfnissen der Klientin orientiert (In Planung: geführter Ausritt, Freiarbeit, Zirkuslektionen oder Inhalte aus der Bodenarbeit)

Achte Einheit:

An den Wünschen und den Bedürfnissen der Klientin orientiert, Zeit zum Reflektieren der Maßnahme, Evaluierung der Fern- und Nahziele.