

**Tiergestützte Traumatherapie:
Der Einsatz von Tieren in der Behandlung von Traumapatienten**

von

Iris Halbritter

040 22638205

mail@psychotherapie-halbritter.de

Fachberater*in für Integrale Traumatologie / Traumatherapeut*in

Gruppe: IT-H-1-16

Begutachtende Dozentin: Petra Mayer

Abgabedatum: 31.7.2017

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Der Einsatz von Tieren in den vier Phasen der Traumatherapie	5
Sicherheit	5
Stabilität	6
Konfrontation	6
Integration	7
Der Einsatz von Tieren bei der Behandlung typischer Traumasymptome	8
Depression	9
Übererregung	9
Flashbacks	10
Angst/Schreckhaftigkeit	11
Übung: Grenzen wahrnehmen	11
Dissoziation	12
Übung: Körperwahrnehmung I	13
Übung: Körperwahrnehmung II	14
Vermeidungsverhalten	14
Entfremdung	15
Ohnmacht	15
Gründe für die heilsame Wirkung von Tieren	16
Biophilie	16
Du-Evidenz	17
Bindungstheorie	18
Spiegelneurone	19
Fazit	19
Literaturverzeichnis	21
Eidesstattliche Erklärung	22

Einleitung

Die heilsame Wirkung von Tieren auf die menschliche Psyche ist spätestens seit dem Mittelalter bekannt. Schon bei Walther von der Vogelweide findet sich der Satz, dass „ein tier dem herze wôl“¹ macht. Der Einsatz von Tieren für therapeutische Zwecke ist seit dem 8. Jahrhundert dokumentiert. Im 18. Jahrhundert betrieben die Quäker in England Anstalten für psychisch Kranke, in denen Gartenbau und die Pflege von Kleintieren fester Bestandteil der Therapie war. Etwa zur gleichen Zeit empfahlen Mönche des Klosters York: „Den in der Seele und am Körper Beladenen hilft ein Gebet und ein Tier.“² Im 19. Jahrhundert wurden in Deutschland Epileptiker tiergestützt therapiert.

Die Forschung hinkt der Praxis auf dem Gebiet der tiergestützten Therapie allerdings stark hinterher. Zwar wusste man um den positiven Einfluss, den Tiere auf Kranke – insbesondere psychisch Kranke – ausüben, und setzte diesen auch vereinzelt ein, dies geschah aber eher auf empirischer denn auf wissenschaftlich fundierter Basis. Erst Anfang der 1970er-Jahre kam die Forschung auf diesem Gebiet langsam in Gang. Initialzündung hierfür war ein Buch des amerikanischen Kinderpsychotherapeuten Boris M. Levinson³ über seine Erfahrungen mit tierischen Co-Therapeuten. Ende der 70er-Jahre wurde dann eine internationale Gesellschaft zur Erforschung der Mensch-Tier-Beziehung gegründet und damit ein neuer Wissenschaftszweig ins Leben gerufen.

Wegweisend in Theorie wie Praxis waren und sind die angloamerikanischen Länder. Eine Ausnahme stellt lediglich das therapeutische Reiten dar, in dem die Deutschen buchstäblich „Vorreiter“ sind. Im Rahmen der „pet-facilitated therapy“ besucht man mit speziell ausgebildeten Therapietieren (meist Hunden) Alten- und Pflegeheime, Krankenhäuser, psychiatrische Anstalten, Hospize, Kindergärten und Schulen in sozialen Brennpunkten etc. Große Erfolge

¹ Greiffenhagen, 2007, S. 13

² Greiffenhagen, 2007, S. 14

³ Boris M. Levinson: Pet Oriented Child Psychotherapy, Springfield 1969

wurden auch mit Tieren in Haftanstalten, Suchtkliniken und Heimen für schwererziehbare Jugendliche erzielt.

In all diesen Fällen werden die Tiere jedoch nicht zielgerichtet zur Behandlung spezifischer Symptome, sondern eher wegen ihres allgemein positiven Effekts auf das Wohlbefinden und gegebenenfalls die Sozialkompetenz der Betroffenen eingesetzt. Vernooij und Schneider⁴ weisen ebenso wie Schuhmayer⁵ daher zu Recht auf die mittlerweile inflationäre Verwendung des

Begriffs „tiergestützte Therapie“ hin und schlagen vor, zwischen „tiergestützten Aktivitäten“, „tiergestützter Förderung“, „tiergestützter Pädagogik“ und „tiergestützter Therapie“ im eigentlichen Sinne zu unterscheiden.

Auch manche Psychotherapeuten machen sich die Anwesenheit eines Haustieres in ihrer Praxis zunutze, das auf ihre Patienten oder Klienten eine beruhigende oder aufmunternde Wirkung ausübt; sie beziehen das Tier jedoch nicht in Form von Übungen oder gezielten Interaktionen aktiv in den therapeutischen Prozess mit ein. Daher lässt sich in solchen Fällen auch nicht von „tiergestützter Therapie“ sprechen. Unter tiergestützter Therapie im eigentlichen Sinne versteht man:

„... zielgerichtete Interventionen im Zusammenhang mit Tieren [...], welche auf der Basis einer sorgfältigen Situations- und Problemanalyse sowohl das Therapieziel als auch den Therapieplan unter Einbezug eines Tieres festlegen. Sie sind auf eine gezielte Einwirkung auf bestimmte Leistungs- und/oder Persönlichkeitsbereiche, oder auf die umfassende Be- und Verarbeitung von konfliktreichem Erleben ausgerichtet.“⁶

Dieser zielgerichtete Einsatz von Tieren in der Psychotherapie ist eine noch viel jüngere Disziplin als die wissenschaftlich fundierte tiergestützte Therapie insgesamt. Da es sich auch bei der Traumatherapie um eine noch relativ junge Fachrichtung handelt, überrascht es nicht, dass die Forschungslage auf dem Gebiet der tiergestützten Traumatherapie besonders dünn ist. Wie erste Veröffentlichungen auch im deutschsprachigen Raum zeigen, scheint

⁴ Vernooij; Schneider, 2013, S. 34 ff.

⁵ Schuhmayer, 2014, S. 56 ff.

⁶ Vernooij; Schneider, 2013, S. 44

die tiergestützte Therapie aber gerade bei Traumafolgestörungen sehr gute Erfolge zu erzielen⁷. In den USA wurden bereits in den 1940er-Jahren kriegstraumatisierte Soldaten in einer Klinik mit angeschlossenen Bauernhof therapiert, wo die Versorgung der Tiere ein wichtiger Therapiebaustein war⁸.

Diese Arbeit soll darlegen, wie tiergestützte Therapie in den verschiedenen Phasen der Traumatherapie unterstützend eingesetzt werden kann. Im zweiten Teil wird näher auf spezifische Symptome eingegangen; dabei werden auch einige konkrete Übungen vorgestellt. Den Schwerpunkt wird dabei die Arbeit mit Papageien und Pferden bilden. Papageien haben den Vorteil, dass die Therapie in der gewohnten Praxis vor Ort stattfinden kann; bei Pferden wiederum können die grüne Umgebung, der Ortswechsel und die Stallatmosphäre zusätzlich zur Gesundheit beitragen.

Der Einsatz von Tieren in den vier Phasen der Traumatherapie

Die Therapie von Traumafolgestörungen lässt sich in vier Phasen gliedern: Sicherheit schaffen; stabilisieren und Stabilisierungsfertigkeiten vermitteln; den Patienten, falls erforderlich und erwünscht, in schonender Form erneut mit dem Trauma konfrontieren; und das Trauma letztendlich integrieren. In allen vier Phasen der Traumatherapie können Tiere unterstützend eingesetzt werden.

Sicherheit

Auch wenn Tiere in der Regel nicht dazu in der Lage sind, einen Menschen physisch in Sicherheit zu bringen, hat allein ihre bloße Anwesenheit einen deutlich beruhigenden Effekt, der anhand bestimmter Parameter (etwa der blutdrucksenkenden und kreislaufstabilisierenden Wirkung) auch in Studien belegt werden konnte⁹. Forscher erklären dies damit, dass der Anblick unge-

⁷ Vgl. Christiansen, 2016, sowie Schuhmayer, 2014

⁸ Army Force Convalescent Hospital, New York, vgl. Greiffenhagen, 2007, S. 160

⁹ Greiffenhagen, 2007, S. 32

störter Tiere in der menschlichen Evolutionsgeschichte über Jahrtausende hinweg ein wichtiger Garant für Sicherheit war, was noch heute im menschlichen Gehirn verankert ist.¹⁰ So kann bereits ein Aquarium signifikant dazu beitragen, dem Patienten ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Bei Tieren, die Fluchtverhalten zeigen können (wie dies zum Beispiel bei Pferden oder Vögeln der Fall ist), ist der beschriebene Effekt beim Anblick friedlich grasender bzw. fressender Tiere sogar noch größer, da dies ein deutliches Indiz für das Fehlen von Aggressoren und feindlichen Umwelteinflüssen ist.

Stabilität

Die Stabilisierungsphase ist eine ganz zentrale Phase in der Traumatherapie. Da Traumapatienten in der Regel von quälenden Erinnerungen an das Erlebte heimgesucht werden, ist es wichtig, ihren Blick immer wieder auf das Positive in ihrem Leben zu lenken und Ressourcen aufzubauen und zu stärken. Ebenso wichtig ist es, einer eventuellen Übererregtheit und/oder Dissoziationsneigung entgegenzuwirken, Schreckhaftigkeit und Ängsten zu begegnen und Depressivität zu bekämpfen. Erst wenn das Ich ausreichend gestärkt ist und Affekte einigermaßen zuverlässig reguliert werden können, darf die eigentliche Traumabewältigung in Angriff genommen, geschweige denn an eine Traumakonfrontation gedacht werden.

Die Stabilisierungsphase ist die Phase, in der Tiere am wirkungsvollsten eingesetzt werden können. Einzelne der oben genannten Symptome lassen sich gezielt tiergestützt therapieren. Im zweiten Teil dieser Arbeit wird darauf näher eingegangen.

Konfrontation

Es gibt verschiedene Dissoziationstechniken, die es Patienten ermöglichen, von der als traumatisch erlebten Situation zu erzählen, ohne emotional zu tief in sie hineingezogen zu werden. Dabei wird der Patient zur Stabilisierung immer wieder ins Hier und Jetzt zurückgeholt. Die Traumakonfrontation kann

¹⁰ Greiffenhagen, 2007, S. 34 ff.

man zusätzlich durch Tiere unterstützen; so kann dem Patienten beispielsweise bei der Bildschirmtechnik – bei der der Betroffene das Erlebte wie einen Film ansieht, anhalten, vor- und zurückspulen, das Programm wechseln kann usw. – eine Katze oder ein Kaninchen auf den Schoß gelegt oder ein Hund zur Seite gestellt werden.

Durch die übermittelten Sinnesreize beim Streicheln trägt das Tier dazu bei, den Patienten im Hier und Jetzt zu halten. Gleichzeitig vermittelt es ihm ein positives Gefühl, sodass der Patient zwischen diesem positiven Gefühl und dem traumatischen Erleben hin- und herwechseln kann. Häufig wird berichtet, dass stark auf den Menschen bezogene Tiere wie zum Beispiel Hunde sehr sensibel auf die Stimmung ihres Gegenübers – in diesem Fall den Patienten – reagieren und ihn sogar von sich aus anstupfen, auf seinen Schoß springen oder zu jaulen anfangen, wenn er wegzudriften beginnt.

Wenn bereits in der Stabilisierungsphase mit Tieren gearbeitet wurde, sind die meist sehr positiven Erinnerungen an diese Erlebnisse zudem gute Möglichkeiten, um sich während der Traumakonfrontation immer wieder etwas Schönes, Freudvolles ins Gedächtnis zu rufen. Das Gleiche gilt für die Kombination mit Techniken wie der Narrativen Expositionstherapie.

Integration

Unter „Integration“ versteht man, dass das traumatische Geschehen nicht mehr in zersplitterter Form erinnert wird, sondern als zusammenhängende Geschichte (vor sich selbst oder anderen) erzählt werden kann. Am Ende der Integrationsphase hat man die Folgen des Traumas erkannt, benannt und verarbeitet; das Geschehene betrauert und sich idealerweise damit ausgesöhnt; begriffen, dass man selbst keine Schuld am Geschehenen trägt; die eigenen Grenzen akzeptiert und eventuelle Beziehungskonflikte geklärt. Das Trauma wird als Teil des eigenen Lebens begriffen und angenommen. Körperpsychotherapeuten versuchen außerdem körperliche Blockaden und Panzerungen, die in Verbindung mit dem Trauma entstanden sind, aufzulösen. Für die Integrationsarbeit ist nicht immer eine direkte Traumakonfrontation notwendig.

Ebenso wie für die Stabilisierungsarbeit bieten sich auch für die Integrationsphase verschiedene tiergestützte Interventionen zur Therapie spezifischer Problemfelder an, die im zweiten Teil näher ausgeführt werden.

Eine besonders schöne Möglichkeit zur allgemeinen Integrationsarbeit ist die traumaorientierte Gesprächstherapie auf dem Pferderücken: Dabei sitzt der Patient auf einem Pferd und wird im Schritt spazieren geführt (vorzugsweise nicht in der Reithalle, sondern im Grünen), während der Therapeut das Pferd sicher am Strick hält und das Therapiegespräch durchführt. Die Wiegebewegung im Schritt wirkt zum einen beruhigend und löst zum anderen auf sanfte Art Blockaden. Manche Traumapatienten berichten über Versteifungen oder Anspannungen im Oberkörper, und gerade Bauch und Rücken werden beim Schrittreiten schaukelnd vor- und zurückbewegt, während Beine und Gesäß sanft massiert werden. Gleichzeitig wird beim Reiten eine aufrechte Haltung und damit das Selbstbewusstsein gefördert. Da das Pferd geführt wird, kann der Patient jederzeit die Augen schließen, sodass dabei auch der Einsatz von imaginativen Verfahren möglich ist.

Der Einsatz von Tieren bei der Behandlung typischer Traumasymptome

Tiergestützte Therapie kann in Form von freier, gelenkter (angeleiteter) und ritualisierter (nach einem festen Schema ablaufender) Interaktion zwischen Patient und Tier stattfinden.

Dabei fungiert das Tier häufig als „Brücke“; in der Literatur wird immer wieder betont, wie Tiere den Kontakt zu verschlossenen oder therapieresistenten Patienten herstellen und sie einer Therapie erst zugänglich machen¹¹. Es dient als Motivationsobjekt, etwa um vorhandene Ressourcen zu aktivieren oder bestimmte Kompetenzen zu verbessern. In seiner Funktion als Katalysator wirkt das Tier durch seine bloße Anwesenheit vertrauensstiftend, beruhigend und aufheiternd; es fördert die Aufnahme und den Aufbau sozialer Beziehungen, was in diesem Kontext vor allem dem Rapport zwischen

¹¹ Greiffenhagen, 2007, S. 160

Therapeut und Patient zuträglich ist. Zuletzt kann das Tier auch als Identifikations- oder Projektionsobjekt dienen, was die Bearbeitung bestimmter Themen in der Therapie erleichtern kann¹².

Depression

Schon die freie Interaktion mit Tieren bereitet den meisten Menschen viel Freude, sodass sich dadurch effektiv Ressourcen stärken und Depressivität und Grübelneigung bekämpfen lassen. Zu den gelenkten Interaktionen, die hierbei zum Einsatz kommen und die einen guten Einstieg in die tiergestützte Therapie bilden, zählen Apportierspiele mit Hunden; Spaziergänge mit Pferden, Lamas oder Eseln, bei denen der Patient das Tier selbst führt und gegebenenfalls vorher putzt; sowie die erste Kontaktaufnahme mit Papageien. Dabei wird der Patient an das Thema Papageien herangeführt und ein erster Kontakt mit sehr zahmen Vögeln hergestellt, die er füttern und auf die Hand nehmen darf. Viel deutet darauf hin, dass Papageien durch ihr buntes Gefieder und ihr lebhaftes Spiel bereits beim Betrachten eine antidepressive Wirkung entfalten. Hier sind insbesondere die munteren Ziegensittiche hervorzuheben, die stets in Aktion sind, sodass man nie müde wird, sie zu beobachten. Andere Arten, besonders Beos, Loris und Graupapageien, neigen zum Imitieren von Sprache, Musik und Klopfgeräuschen, was eine Interaktion ohne direkten Körperkontakt ermöglicht und zum Lachen reizt.

Übererregung

Humor, Gelächter und Spiel bekämpfen nicht nur Depressivität, sondern auch noch ein weiteres Symptom, unter dem viele Traumapatienten leiden: die Übererregbarkeit (Hyperarousal). In mehreren Studien wurde festgestellt, dass Lachen „arousal“ beliebigen Ursprungs in kurzer Zeit reduziert und damit enorm zum Stressabbau beiträgt¹³. Regelmäßige Sitzungen, in denen mit den Papageien gespielt wird und zunehmend anspruchsvollere Trainings-

¹² Vernooij, Schneider, 2013, S. 150 ff.

¹³ Greiffenhagen, 2007, S. 38

einheiten absolviert werden, können daher dazu beitragen, die Übererregung langfristig einzudämmen.

Geeignet sind etwa Übungen, bei denen der Patient den Vogel per Targetstick dazu anleitet, auf einer Stange hin- und herzulaufen, sich auf Kommando um die eigene Achse zu drehen, auf den Arm und wieder abzusteigen, kurze Strecken zu einem bestimmten Zielort zu fliegen, Münzen in einen Schlitz zu stecken oder Gegenstände nach Farben zu sortieren. Eine witzige Übung ist auch das Schieben eines kleinen Einkaufswagens, in den der Vogel vorher verschiedene Dinge gelegt hat.

Dieses Training macht nicht nur Spaß, sondern erfordert auch Konzentration von Seiten des Patienten und hält ihn so im Hier und Jetzt. Auf die allgemein beruhigende Wirkung, die Tiere ausüben, wurde bereits eingegangen; interessanterweise lässt die Anwesenheit eines (selbst geliebten) Menschen den Blutdruck ansteigen, während die Anwesenheit eines Tieres ihn senkt¹⁴.

Flashbacks

Der Arzt Wolfgang A. Schuhmayer stellte bei der tiergestützten Therapie von posttraumatischen Belastungsstörungen eine hohe Effizienz gegenüber Flashbacks (durch Schlüsselreize ausgelöste, bedrohliche Nachhallerinnerungen) fest, für die es derzeit allerdings noch kein überzeugendes wissenschaftliches Erklärungsmodell gibt¹⁵. Ein wesentlicher Faktor scheint die allgemein stabilisierende Wirkung zu sein, die der Umgang mit Tieren – gleich welcher Art – hat. Es gibt jedoch keine speziellen Übungen innerhalb der tiergestützten Therapie, mit denen sich dem Auftreten von Flashbacks oder anderen Intrusionen gezielt entgegenwirken ließe.

¹⁴ Greiffenhagen, 2007, S. 25

¹⁵ Schuhmayer, 2014, S. 98

Angst / Schreckhaftigkeit

Beim Umgang mit eigenen Ängsten hingegen kann das Tier gut als Identifikations- oder Projektionsobjekt dienen. Im Umgang mit Tieren wird es immer wieder zu Situationen kommen, in denen das Tier Angst und Scheu zeigt. Hier kann der Patient beruhigend auf das Tier einwirken, indem er ihm zum Beispiel gut zuredet oder mutig vorausgeht. Dadurch stärkt der Patient, der in diesem Fall die Rolle des Trösters und Helfers übernimmt, sein Gefühl der Selbstwirksamkeit, was ihm hilft, mit seinen eigenen Ängsten umzugehen. Da er sich mit dem ängstlichen Tier gut identifizieren kann, kann er gleichzeitig modellhaft lernen, Ängste zu überwinden.

Gute Übungen hierfür sind etwa das Spaziergehen mit einem eher ängstlichen Hund oder das Führen eines Pferdes durch einen Gelassenheitsparcours mit verschiedenen Stationen, die Pferde als unangenehm empfinden. Gerade Pferde spiegeln die Gefühle des Menschen, der sie führt oder reitet, sehr gut, sodass sie mit eigener Ängstlichkeit auf einen ängstlichen Menschen reagieren, ihm aber bereitwillig folgen, sobald er seine Angst überwindet¹⁶. Außerdem eignen sich zur Angstbewältigung Annäherungsübungen an Papageien, die zu diesem Zweck nicht völlig zahm, aber auch nicht völlig scheu sein sollten, damit rasche Erfolgserlebnisse möglich sind.

Dabei kann der Patient gleichzeitig am Modell lernen, Grenzen wahrzunehmen und zu schützen – eine Fähigkeit, die vielen traumatisierten Menschen, die schwerste Grenzverletzungen erleiden mussten, verloren gegangen ist. Eine Übung hierzu soll im Folgenden näher ausgeführt werden.

Übung: Grenzen wahrnehmen

Es hat sich schon öfters gezeigt, dass traumatisierte Menschen einen besonders guten Draht zu Tieren zu haben scheinen, die ebenfalls eine traumatische Geschichte hinter sich haben. Dies ist gerade bei Papageien, die hohe Ansprüche an eine artgerechte Haltung haben, überdurchschnittlich oft der Fall. Ich bin im Besitz eines Rosakakadus, der durch zahlreiche

¹⁶ Michaela Scheidhacker: Psychotherapeutisches Reiten in der Psychosomatischen Therapie, in: Olbrich, Otterstedt (Hrsg.), 2003, S. 181

Hände ging, sich selbst bis zur Flugunfähigkeit verstümmelte und Bewegungstereotypen zeigte. Inzwischen hat er sein selbstzerstörerisches Verhalten eingestellt und ist zutraulicher geworden, gerät aber immer noch leicht in Aufregung, wenn er zu sehr bedrängt wird.

Er ist der ideale Kandidat für folgende Übung: Der Patient nähert sich der Voliere. Dabei wird er dazu angehalten, die Körpersprache des Kakadus aufmerksam zu beobachten. Sobald er ihm zu nahe kommt, wird der Vogel nervös (stellt die Haube auf, trippelt hin und her, verfällt schlimmstenfalls in seine Bewegungstereotypie). Der Patient bleibt sofort stehen, bis der Vogel sich beruhigt hat¹⁷, und tritt dann zurück. Dies wird mehrmals wiederholt, bis der Patient lernt, auf immer feinere Anzeichen in der Körpersprache des Vogels zu achten. Da der Vogel merkt, dass seine Körpersprache respektiert wird, lässt er den Patienten immer näher an den Käfig herantreten. Der Patient lernt dadurch am Modell, dass das Respektieren von Grenzen wichtig ist und Ängste allmählich überwunden werden können.

Dissoziation

Dissoziationen treten bei Traumapatienten in zweifacher Hinsicht auf: Zum einen fühlen sich viele gewissermaßen von ihrem Körper „abgespalten“ und müssen erst wieder ein besseres Körpergefühl entwickeln. Zum anderen neigen sie dazu, „wegzudriften“ und von Erinnerungen an das traumatische Erlebnis übermannt zu werden. Daher ist das Erlernen von Techniken notwendig, mit denen sie sich ins Hier und Jetzt zurückholen und wieder stabilisieren können. Der regelmäßige Umgang mit Tieren scheint dazu beizutragen, Menschen stärker in der Gegenwart zu verankern:

„Einen besonderen Effekt, nämlich einen stärkeren Gegenwartsbezug bei Hundehaltern fanden drei kalifornische Forscher in einer Arbeit über die Rolle von Hunden bei Zufallsgesprächen älterer Menschen auf dem Spaziergang: Hundebesitzer sprachen über gegenwärtige Vorkommnisse und Erlebnisse (die oft mit ihrem Tier

¹⁷ Für das weitere Training des Vogels ist es wichtig, erst zurückzutreten, wenn er wieder entspanntes Verhalten zeigt, damit nicht das agitierte Verhalten verstärkt wird. Vgl. Marcus von Kreft, Papageien- und Tiervershaltensberatung 4U, Cornwall

in Zusammenhang standen), während ältere Leute ohne Tier ihre Gesprächsthemen eher aus der Vergangenheit nahmen.“¹⁸

Diesen Effekt kann man sich auch in der tiergestützten Therapie von Traumapatienten zunutze machen, um allgemein eine stärkere Hinwendung zur Gegenwart zu erreichen.

Um die Körperwahrnehmung zu verbessern, ist kaum etwas so gut geeignet wie die Reittherapie, die wunderbar mit Übungen aus der traumaorientierten Körperpsychotherapie, beispielsweise nach Peter Levine, kombiniert werden kann. Auf dem Pferd merkt man sehr gut, wo etwas blockiert ist, wo man nicht im Gleichgewicht ist, wo sich etwas unangenehm anfühlt etc. Im Folgenden ist eine Übung auf dem Pferderücken näher ausgeführt. Sie basiert auf der Pendelübung von Peter Levine.

Übung: Körperwahrnehmung stärken I

Der Patient sitzt auf dem Pferd und wird an der Longe oder am Halfter geführt. Er wird dazu angehalten, in seinen Körper hineinzuspüren, wo sich etwas gut und wo sich etwas nicht so gut anfühlt. Bei manchen Menschen ist es nötig, die Übung etwas stärker anzuleiten, die Aufmerksamkeit gezielt in einzelne Körperteile zu lenken und dazu konkrete Fragen zu stellen: Wie fühlt sich das an? Man kann den Patienten dazu auffordern, seine Sitzhaltung zu verändern, was sich unmittelbar auf sein Körpergefühl auswirkt. Ist eine „positive“ und eine „negative“ Empfindung im Körper identifiziert, wird der Patient aufgefordert, zwischen diesen beiden Stellen mit der Aufmerksamkeit hin- und herzupendeln. Dabei kann er die Augen schließen. Häufig nehmen die negativen Empfindungen dann ab. Falls der Patient zu sehr im Gefühl des Unwohlseins verharrt, sollte sein Blick gezielt auf die positiven Empfindungen gelenkt werden.

¹⁸ Greiffenhagen, 2007, S. 41

Übung: Körperwahrnehmung stärken II

Ist die Therapie schon etwas weiter fortgeschritten, kann man den Patienten an der Longe nicht nur Schritt, sondern auch Trab und Galopp reiten lassen. Dadurch kann ihm praktisch veranschaulicht werden, wie Körperempfindungen sich unmittelbar auf die Gefühle auswirken:

„Man hat den Takt des Pferdes in verschiedenen Gangarten mit den Rhythmen verglichen, die in der Musiktherapie angewandt werden, um Einfluss auf die Stimmungslage des Patienten zu nehmen. Dabei werden psychomotorische Erfahrungen über die Gangart gewechselt nach folgendem Schema:

- der Viertakt des langsam Schritt gehenden Pferdes wirkt lösend und entspannend;
- der Viertakt des schnellen Schrittes wirkt konzentrierend;
- der Zweiertakt im Trab ist, wie schnelle Marschmusik, animierend;
- und der Dreierschlag des Galopps mit der Schwebephase beschwingt.“¹⁹

Auch hier empfiehlt es sich, die Eindrücke und Gefühle mit dem Patienten im Dialog zu erarbeiten.

Vermeidungsverhalten

Tieren wird eine allgemein aktivierende Wirkung zugeschrieben, die unter anderem in der Geriatrie (etwa in Senioren- und Pflegeheimen) und bei depressiven Patienten gern genutzt wird²⁰. Traumapatienten neigen dazu, Orte und Situationen, die an das Trauma erinnern könnten, zu meiden, und sich immer mehr zurückzuziehen. Da mithilfe der tiergestützten Therapie Ängsten entgegengewirkt und zusätzlich zu Lachen und Spiel animiert werden kann, kann sie sich günstig auf dieses Vermeidungsverhalten auswirken.

Die pferdegestützte Therapie eignet sich besonders gut, um an einem neutralen Ort zu üben, Vermeidungsverhalten zu überwinden. Beim Reiten tauchen immer wieder Situationen auf, die der jeweiligen Person unange-

¹⁹ Klüwer, 1989, S. 2 ff.

²⁰ Greiffenhagen, 2007, S. 26

nehm sind und die überwunden werden müssen – sei es Angst beim Galoppieren, Respekt vor dem Hufauskratzen oder Schwierigkeiten beim Lenken. Die Erfolgserlebnisse, wenn man es dann doch geschafft hat, geben Mut, sich auch anderen Situationen zu stellen.

Entfremdung

Mit dem sozialen Rückzug geht häufig ein starkes Entfremdungsgefühl einher. Traumapatienten fühlen sich von Menschen, die ihre traumatische Erfahrung nicht teilen, gewissermaßen abgekoppelt und nicht verstanden. Auch aus diesem Grund ziehen sie sich immer weiter sozial zurück. Tiere machen erwiesenermaßen geselliger und offener für die Umwelt²¹; beim Spaziergang mit dem Hund oder bei der Therapiestunde im Pferdestall kommt man schnell ins Gespräch mit fremden Personen. Das kann ein erster Schritt sein, um wieder kontaktfreudiger zu werden.

Ohnmacht

Alles, was die Selbstwirksamkeit stärkt, wirkt dem Gefühl entgegen, den Dingen ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Dieses Gefühl ist ganz zentral für das traumatische Erleben und steht praktisch im Mittelpunkt der posttraumatischen Belastungsstörungen. Um dem Patienten das Gefühl der Selbstwirksamkeit zurückzugeben, ist sowohl die Bodenarbeit mit Pferden als auch das Training mit Papageien sehr gut geeignet.

Bei der Bodenarbeit geht es darum, das Pferd mittels Körpersprache bestimmte Dinge tun zu lassen. So kann man es neben sich herlaufen oder herrennen, zurückweichen, um sich herumlaufen lassen etc. Selbst kleine Zirkustricks sind möglich, etwa das Pferd auf ein Podest steigen oder einen Knicks machen zu lassen. Der Patient lernt dadurch zum einen, die eigene Körpersprache zu kontrollieren, und zum anderen, dass er durch sein Verhalten Einfluss auf andere ausüben kann.

²¹ Greiffenhagen, 2007, S. 26

Eine weitere Möglichkeit, dies zu üben, bietet das Flugtraining²² mit vortrainierten Papageien. Dabei lernt der Patient zunächst, den Vogel auf einer Stange hin- und herlaufen und auf seinen Arm auf- und absteigen zu lassen. Anschließend muss der Vogel kleine Strecken zulegen, um auf den Arm bzw. die Stange zu kommen. Diese Strecken fallen zunehmend weiter aus, bis der Patient den Vogel per Fingerzeig an jeden beliebigen Ort im Raum schicken und wieder auf seinen Arm zurückrufen kann. Auch dies tut der Vogel nur, wenn der menschliche Partner seine Körpersprache unter Kontrolle hat und alles vermeidet, was mangelnde Ruhe oder Autorität ausstrahlt.

Gründe für die heilsame Wirkung von Tieren

Für die Wirksamkeit tiergestützter Interventionen gibt es derzeit vier Haupterklärungsansätze, die im Folgenden kurz umrissen werden sollen. Dies sind die Biophilie-Hypothese, das Konzept der Du-Evidenz, Ableitungen aus der Bindungstheorie und das neuroethologische Konzept der Spiegelneurone.

Biophilie

Mit dem Begriff der Biophilie bezeichnet man „eine biologisch begründete Verbundenheit [des Menschen] zur Natur und eine Bezogenheit zu all jenen in ihr beheimateten Lebewesen, die ihn im Laufe seines evolutionären Entwicklungsprozesses geprägt und beeinflusst haben“²³. Demnach hat der Mensch ein natürliches Bedürfnis zur Verbindung mit anderen Lebensformen (sowohl Tieren als auch Pflanzen) und einem Eingebundensein in die Natur, das in der heutigen Zeit gerade bei Großstädtern oft zu kurz kommt. Laut dem Entwicklungspsychologen Erhard Olbrich werden Menschen durch die

²² Das Flugtraining sollte aus Sicherheitsgründen in geschlossenen Räumen oder gesicherten Arealen stattfinden; Fluggeschirre wie der Aviator sind aus Tierschutzgründen umstritten.

²³ Vernooij, Schneider, 2013, S. 4

Begegnung mit Tieren ihrer „archetypischen Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten gewahr“²⁴. So entfalten sie eine integrierende Wirkung:

„Tiere stärken und bereichern das Gefüge von Beziehungen zwischen der Person und ihrer belebten Umgebung, und sie tragen dazu bei, dass auch psychisch [...] eine Verbundenheit zwischen bewussten und unbewussten, zwischen kognitiven und emotionalen, zwischen implizit-erfahrungsgeleiteten und explizit-kontrollierenden Prozessen verbessert wird.“²⁵

Eine besonders positive Wirkung ist demnach zu erwarten, wenn die tiergestützte Therapie in einem grünen Umfeld stattfindet; sie ermöglicht es jedoch auch, die Natur in Form von geeigneten Therapietieren in die Stadt zu holen.

Du-Evidenz

Der Begriff der Du-Evidenz wurde 1922 von Karl Bühler zunächst für zwischenmenschliche Beziehungen geprägt. Darunter wird die Fähigkeit verstanden, eine andere Person als eigenständiges Individuum, als „Du“ wahrzunehmen und zu respektieren. Die Wortwahl „Evidenz“ macht deutlich, dass es sich dabei um eine als absolute Wahrheit empfundene Überzeugung handelt. 1931 wurde der Begriff der Du-Evidenz erstmals auf die Mensch-Tier-Beziehung ausgeweitet (im Aufsatz „Das Tier als geselliges Subjekt“ des dänischen Soziologen Theodor Geiger); auch Konrad Lorenz war davon überzeugt und führte als Beispiel dafür die Erfahrungen mit seinem eigenen Hund an.²⁶ Die Sozialwissenschaftlerin Sylvia Greiffenhagen, die eines der ersten deutschsprachigen Standardwerke zur tiergestützten Therapie verfasst hat, hält die Fähigkeit des Menschen, mit Tieren „Du-Beziehungen“ einzugehen, für „die unumgängliche Voraussetzung dafür, dass Tiere therapeutisch und pädagogisch helfen können. Dabei reicht die Breite der durch die Du-Evidenz nahe gelegten Zuwendung von Betrachten und Füttern der

²⁴ Olbrich: Zum Verstehen der tiergestützten Therapie: Versuch einer Integration, in: Olbrich, Otterstedt (Hrsg.), 2003, S. 185

²⁵ Olbrich: Biophilie: Die archaischen Wurzeln der Mensch-Tier-Beziehung, in: Olbrich, Otterstedt (Hrsg.), 2003, S. 69

²⁶ Vernooij, Schneider, 2013, S. 7 ff.

Aquarienfische bis zu einer Partnerschaft, welche kaum noch Unterschiede zu zwischenmenschlichen Beziehungen erkennen lässt“²⁷.

Auch wenn es (teilweise berechtigte) Einwände gegen eine zu starke „Vermenschlichung“ von Tieren gibt, wäre eine Beziehung zwischen Mensch und Tier und damit auch eine tiergestützte Therapie nicht möglich, wenn es zwischen Menschen und bestimmten Spezies (gerade domestizierten Tieren wie Hunden, Katzen und Pferden) keine Gemeinsamkeiten in puncto Stimmungen, Ausdrucksformen, Kommunikation und Kontaktaufnahme geben würde. Eine solche Beziehung kann eine sehr heilsame Wirkung entfalten, zumal negative Aspekte in zwischenmenschlichen Beziehungen wegfallen, da Tiere beispielsweise weder werten noch urteilen.

Bindungstheorie

Es wurde außerdem versucht, die auf Bowlby und Ainsworth zurückgehende Bindungstheorie auch auf die Mensch-Tier-Beziehung zu übertragen. Demnach entwickeln Menschen aufgrund ihrer in der Kindheit gemachten Bindungserfahrungen eines von vier verschiedenen Bindungsmustern: sicher, unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent oder desorientiert/desorganisiert. Die Psychologin Andrea Beetz hat Hinweise dafür gefunden, dass auch Tiere Bindungsobjekte für den Menschen darstellen können (und umgekehrt) und positive Bindungserfahrungen mit einem Tier möglicherweise auf den Umgang mit und die Beziehungen zu Menschen übertragen werden können²⁸.

Gerade bei „man-made trauma“, also im Falle von Menschen, denen von anderen Menschen schwerer Schaden zugefügt wurde, könnten Tiere demnach ein Weg sein, auf gefahrlose Weise positive Bindungserfahrungen zu erleben und sich so wieder für menschliche Beziehungen zu öffnen.

²⁷ Greiffenhagen, 2007, S. 24

²⁸ Andrea Beetz: Bindung als Basis sozialer und emotionaler Kompetenzen, in: Olbrich, Otterstedt (Hrsg.), 2003, S. 81

Spiegelneurone

Ein noch relativ junger Forschungszweig ist das Feld der sogenannten Spiegelneurone, die erst 1996 von dem Neurowissenschaftler Giacomo Rizzolatti bei Versuchen mit einem Makakenäffchen entdeckt wurden. Es handelt sich dabei um Nervenzellen, die aktiviert werden, wenn man bestimmte Handlungen bei einem anderen Lebewesen beobachtet – und zwar genauso, als ob man diese Handlung selbst ausführen würde. Später konnten diese Spiegelneurone auch beim Menschen und anderen Primaten nachgewiesen werden, man weiß allerdings noch nicht, ob auch andere Tiere darüber verfügen. Sie sollen soziale und emotionale Resonanzphänomene erschließen (zum Beispiel, dass Lachen und Gähnen ansteckend wirken und man mit anderen mitfühlen kann).

Laut Beetz können solche Resonanzphänomene auch zwischen Mensch und Tier beobachtet werden, etwa in der „joint attention“ (der gemeinsamen Blickorientierung) von Halter und Hund. Demzufolge „könnte das Konzept der Spiegelneurone bei Übertragbarkeit so positive Effekte wie Beruhigung oder auch Verbesserung der Stimmung durch das Tier erklären“²⁹. In der Tat wird häufig berichtet, dass die bloße Anwesenheit eines Tieres bereits eine therapieförderliche Wirkung erzielt. Auch weiter oben beschriebene Phänomene wie das Lernen am Modell könnten durch das Konzept der Spiegelneurone eine theoretische Erweiterung erfahren.

Fazit

Auch wenn die tiergestützte Traumatherapie noch relativ in den Anfängen steht und eher auf empirischen denn auf wissenschaftlich fundierten Grundlagen beruht, lohnt es sich, sie in der Therapie von dafür aufgeschlossenen Traumapatienten unterstützend einzusetzen. Natürlich sollten die Patienten

²⁹ Beetz, A.: Das Konzept der Spiegelneurone als Grundlage von Empathie. Vortrag im Rahmen des 2. D.A.C.H.-Symposiums „Mensch-Heimtier-Beziehung“ am 5. und 6. Mai 2006, Ismaning. Zusammenfassung unter: www.mensch-heimtier.de/content/uploads/beetz_abstract_spiegelneuronen819.pdf (Stand 14.4.2007). Zitiert nach Vernooij, Schneider, 2013, S. 13

Tiere grundsätzlich mögen und keine Ausschlusskriterien, wie zum Beispiel Allergien, vorliegen.

Die tiergestützte Therapie kann in allen vier Phasen der Traumatherapie – Sicherheit schaffen, Stabilisierung, eventuelle Traumakonfrontation, Integration – eingesetzt werden. Sie ist geeignet, spezifische Symptome von Traumafolgestörungen gezielt zu bearbeiten oder allgemein zu lindern. Dazu zählen Depression, Übererregung (Hyperarousal), Flashbacks/Intrusionen, Angst/Schreckhaftigkeit, Dissoziation, Vermeidungsverhalten, Entfremdung und Ohnmacht. Insbesondere können durch tiergestützte Therapien die Körperwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit gestärkt und das Wahren von Grenzen geübt werden.

Zur tiergestützten Therapie von Traumapatienten sind prinzipiell alle Tierarten geeignet, die im Rahmen tiergestützter Therapien eingesetzt werden. Die Bandbreite reicht dabei von Kaninchen, Katzen, Hunden über Ziegen und Esel bis hin zu Lamas, Pferden und Delfinen. Papageien und Greifvögel werden bislang noch relativ selten verwendet. Dabei sind gerade Papageien gut für die Therapie von Traumapatienten geeignet, da sie wie kaum ein anderes Tier Humor und Fröhlichkeit vermitteln können. Was die Schulung der Körperwahrnehmung angeht, sind Reitpferde allerdings nicht zu übertreffen.

Für die Wirksamkeit tiergestützter Therapien gibt es derzeit vier Haupterklärungsmodelle. Dies sind die Biophilie-Hypothese, das Konzept der Du-Evidenz, Ableitungen aus der Bindungstheorie sowie die neuroethologische Entdeckung der Spiegelneurone. In allen Bereichen wird weiter geforscht; außerdem versucht man, die verschiedenen Ansätze zu einem stimmigen Gesamtkonzept zu integrieren. Parallel dazu werden in vielen Bereichen – zunehmend auch der Traumatherapie – weiter praktische Erfahrungen in der tiergestützten Psychotherapie gesammelt.

Literaturverzeichnis

Campus Naturalis Wissen (Hrsg.): Integrale Traumatherapie und Traumabeb-
ratung, 2014

Christiansen, Annika: Tiergestützte Arbeit in der Traumabewältigung von
Kindern und Jugendlichen, Hamburg, 2016

Greiffenhagen, Silvia; Buck-Werner, Oliver N.: Tiere als Therapie – Neue
Wege in Erziehung und Heilung, Nerdlen, 2007

Klüwer, C.: Die spezifischen Wirkungen des Pferdes in den Bereichen des
Therapeutischen Reitens, in: Kuratorium für Therapeutisches Reiten (Hrsg.):
Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten – Das Pferd in Pädagogik, Psy-
chologie und Psychiatrie. Ausgewählte Beiträge aus der Zeitschrift „Thera-
peutisches Reiten“, Warendorf, 1989

Levine, Peter: Sprache ohne Worte, München, 2010

Olbrich, Erhard; Otterstedt, Carola (Hrsg.): Menschen brauchen Tiere –
Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie, Stuttgart,
2003

Schuhmayer, Wolfgang A.: Medizinisch orientierte tiergestützte Therapie –
Rasche Hilfe gegen Angst, Depression, Burnout & Co, Wien, 2014

Vernooij, Monika A.; Schneider, Silke: Handbuch der Tiergestützten Interven-
tionen, Wiebelsheim, 2013

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit bestätige ich, dass ich diese Arbeit eigenhändig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe.

Zitate wurden kenntlich gemacht und alle verwendeten Quellen angegeben.

Hamburg, 31. Juli 2017

.....

Iris Halbritter