



In der Rubrik PP Forum werden psychotherapeutische Verfahren oder Methoden vorgestellt, die (noch) nicht wissenschaftlich evaluiert sind, gleichwohl nach Meinung von Fachleuten in bestimmten Bereichen Wirkung zeigen. Die Redaktion möchte damit die Diskussion anregen. Über die Grenzen therapeutischer Schulen hinweg können vor allem traumatisierte Patientinnen von der Integration von Pferden in die Therapie profitieren.

# Psychotherapie mithilfe von Pferden: Eine tragende Beziehung

[Heintz, Birgit](#); [Weiger, Marika](#)

Die Einbindung von Pferden in die psychotherapeutische Behandlung von Kindern und Erwachsenen erhebt keinen Anspruch auf die Entwicklung einer neuen Therapiemethode. Vielmehr haben Therapeuten verschiedener psychotherapeutischer Richtungen positive Erfahrungen mit der Integration von Therapiepferden in ihre verfahrensspezifische Arbeit gesammelt. Pferde als psychotherapeutische Helfer sind in stationären psychiatrischen beziehungsweise kinderpsychiatrischen Einrichtungen recht etabliert, in der ambulanten Psychotherapie eher selten. Die Einbeziehung von Pferden erfordert eine fundierte reiterliche und hippologische Ausbildung der Therapeuten und bedeutet eine erhebliche Veränderung und weitgehende Öffnung des therapeutischen Settings; nicht immer befinden sich Reitanlage oder Stallungen und Praxisräume am selben Ort, der geschützte Raum des Therapiezimmers muss unter freiem Himmel neu errichtet werden.

## Empfänger und Träger von Projektionen

Das Pferd ist mit seiner Beziehungskompetenz und emotionalen Intelligenz lebendiges „Medium“, Kotherapeut, triangulierendes oder „Übergangsobjekt“ und nicht zuletzt Empfänger und Träger zahlreicher Projektionen und Übertragungen, deren Bearbeitung den therapeutischen Prozess erheblich katalysieren kann. Etwas vom Wesen der Pferde wirkt, wie es scheint, heilsam auf die Seele der Menschen – und so ist es kein Zufall, dass sie mehr und mehr dort an Bedeutung gewinnen, wo konventionelle psychotherapeutische Ansätze – etwa in der Arbeit mit traumatisierten Menschen – an ihre Grenzen stoßen.

Das Pferd steht als lebendiges Wesen dem häufig sehr verletzten Grundbedürfnis nach Beziehung und Bezogenheit zur Verfügung. Vor allem aber ermöglicht das Pferd körperliche Berührung und seelisches Berührtsein jenseits sexualisierter Bedrohlichkeit, wobei das Erleben des Getragenseins eine besonders wichtige, entwicklungspsychologisch sehr bedeutsame Erfahrung ist. Es öffnet auf einer unmittelbar sinnlichen, vorsprachlichen Ebene die Fähigkeit des Fühlens, Sich-Einfühlens und einer Art Affekt-Abstimmung, wie sie in der ganz frühen Mutter-Kind-Beziehung geschieht. Vor der Geburt und in den ersten Lebensmonaten trägt die Mutter ihr Kind – im Bauch und auf dem Arm, sie trägt es emotional und energetisch, teilt mit dem Säugling alle wesentlichen affektiven Zustände; sie gibt ihm das Gefühl körperlicher Nähe, der Bindung, der Sicherheit und Geborgenheit. Das Pferd – als wieder ganz umfassend Tragendes – „erinnert“ unseren Leib an diese erste Lebensphase und ist daher prädestiniert, Defizite und Mangelenerfahrungen aus dieser Zeit im Sinne neuer, wiedergutmachender Körper-Selbst-Erfahrungen heilend zu überwachsen.

Das Pferd fördert und fordert auf der ganz konkreten, äußeren Ebene Aufrichtung und Balance, es bringt den Menschen in seine Mitte, ins Gleichgewicht. Die Arbeit mit und auf dem Pferd umfasst die ganze Bandbreite passiv-regressiver Erfahrungen des Sich-Überlassens, Getragen-, Gewogenwerdens und eher aktiver Erfahrungen behutsamen Herangehens: Zuwendung, Bezogenheit, Fürsorge, aber auch Steuerung, Grenzsetzung und deutliche Willensäußerung, auf die das Pferd unmittelbar, vor allem nicht wertend reagiert. Die Begegnung mit dem Pferd als lebendigem Wesen impliziert bei jeweils selbst gewählter Nähe und Distanz das Wiedererleben beziehungsweise die mögliche Rekonstituierung der eigenen Körpergrenzen. Innerhalb deutlicher werdender Körpergrenzen und kohärenterer Ich-Grenzen kann sich der Patient eine emotionale Öffnung in der Beziehung und damit eine Öffnung hin zum eigenen Selbst psychisch „leisten“ und erlauben.

Besonders geeignet erwies sich bisher die Arbeit mit dem Pferd für Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere Essstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und allen anderen Erscheinungsformen psychischer Beeinträchtigung, die mit Störungen des Körperempfindens, des Körperschemas und der Körperwahrnehmung einhergehen. Patienten mit Ängsten und depressiven Störungen und entsprechenden Problemen in der Beziehungsgestaltung können von der Therapie mit dem Pferd profitieren, und auch – unter strenger Indikationsprüfung – Patienten mit Persönlichkeitsstörungen. Eine weitere mögliche Indikation stellt sich bei Menschen mit chronischen Schmerzen, sowohl bei nachgewiesenen somatischen Erkrankungen als auch ohne Nachweis einer relevanten körperlichen Läsion.

## **Forschung**

Forschung und wissenschaftliche Studien im Rahmen des „Pferdeprojekts“ der Freien Universität Berlin, einem Forschungs-, Ausbildungs- und Praxisprojekt für die ambulante Psychologische Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen mit dem Medium Pferd (1), aber auch zahlreiche Einzelfallstudien belegen, dass die psychotherapeutische Arbeit mit dem Pferd ein wirksames Instrument sein kann. Insgesamt vier experimentelle Studien zum therapeutischen Reiten als ergänzende Behandlung bei chronisch schizophrenen Patienten am Bezirkskrankenhaus Haar führten zusammengefasst zu folgenden statistisch signifikanten Ergebnissen: Im

Vergleich zu einer Kontrollgruppe konnten deutliche Verbesserungen des gesamten psychopathologischen Befundes (gemessen mit der Brief Psychiatry Rating Scale BPRS) festgestellt werden, ebenso eine Verbesserung der Alogie und der Aufmerksamkeit (gemessen mit SANS zur Beurteilung der Minussymptomatik). Anhand der späteren Wohnsituation war eine Verbesserung der Selbstständigkeit zu beobachten und jeweils im Anschluss an die Therapieeinheiten eine Verbesserung der subjektiven Befindlichkeit (gemessen mit der subjektiven Befindlichkeitsskala BF-S nach von Zerssen)(2, 3).

Für eine eigene, von den Autorinnen auf fünf Jahre beziehungsweise auf 30 Therapieverläufe angelegte Evaluationsstudie werden Sponsoren gesucht. Geplant ist eine Kooperation mit der Universität Wien.

Im Jahr 2001 wurde eine international zusammengesetzte „Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in der Psychotherapie“ (FAPP) ins Leben gerufen, die sich zweimal jährlich zu wissenschaftlichem Austausch, Intervision und der Diskussion jeweiliger Arbeitsansätze trifft (4). Diese Arbeitsgruppe und das Deutsche Kuratorium für Therapeutisches Reiten haben aktuell das Buch „Psychotherapie mit dem Pferd – Beiträge aus der Praxis“ herausgegeben (5).

#### Literatur

1. [www.pferdeprojekt.de](http://www.pferdeprojekt.de) (Literatur, laufende Studien, Diplomarbeiten)
2. Scheidhacker M: „Ich träumte von einem weisen Schimmel, der mir den Weg zeigte ...“ 10 Jahre Therapeutisches Reiten im Bezirkskrankenhaus Haar, München 1998.
3. Roew-Uslu S: Die therapeutische Beziehung und die Rolle des Therapeuten in der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Medium Pferd, unveröffentlichte Diplomarbeit TU Berlin, 2002.
4. Kontakt: [www.fapp.net](http://www.fapp.net).
5. Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten: Psychotherapie mit dem Pferd – Beiträge aus der Praxis FN-Verlag 2005.

Anschrift der Verfasser:

Birgit Heintz, Psychoanalytikerin,  
Dr. med. Marika Weiger, ärztliche Psychotherapeutin,  
Stadtplatz 25, 84347 Pfarrkirchen (Ndb.)