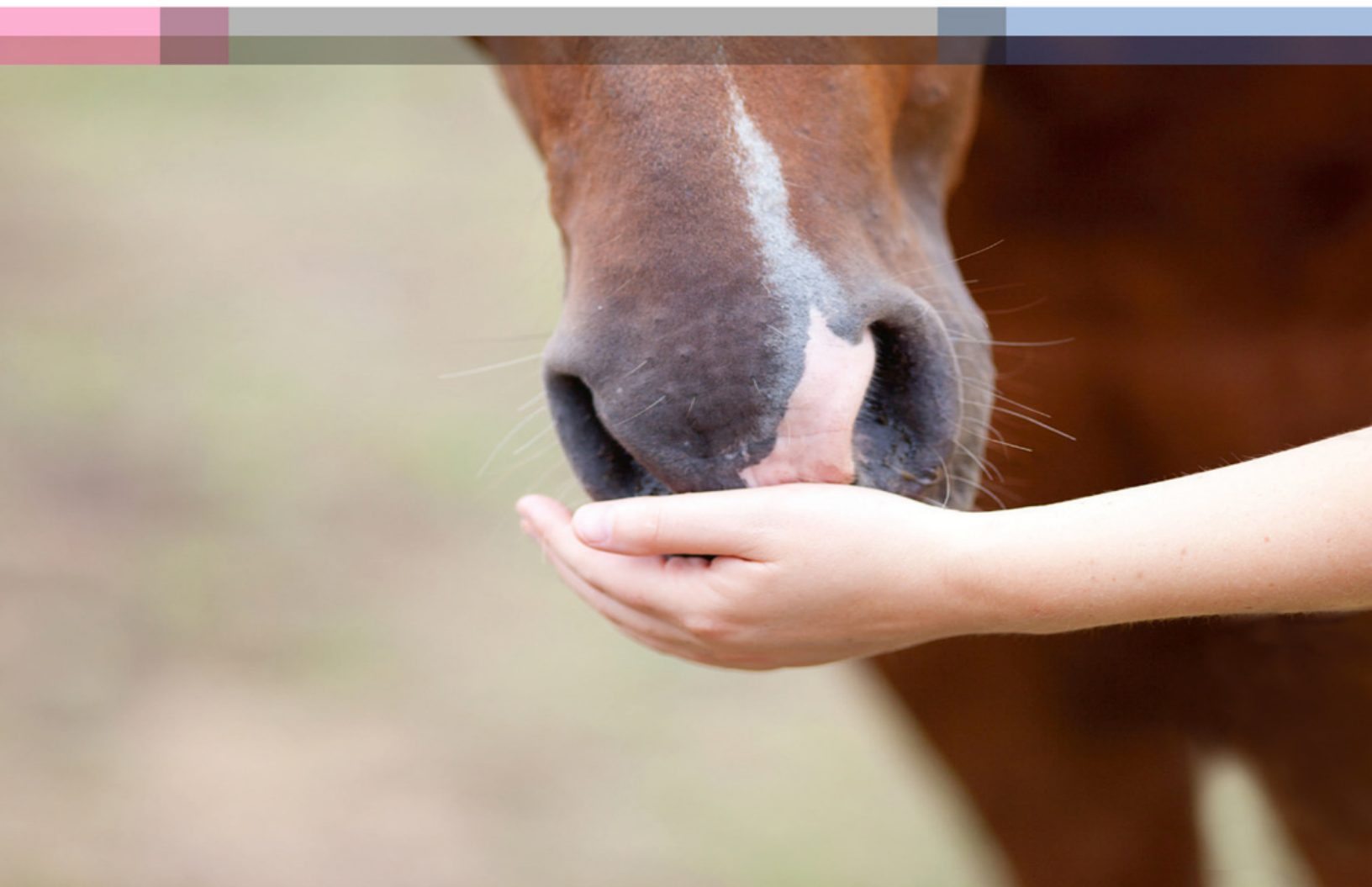


Brigitte Gerhards-Sommer

Verhaltenstherapeutische Methoden in der Pferde- gestützten Therapie

Das Praxishandbuch

GRIFFBEREIT



Brigitte Gerhards-Sommer

Verhaltenstherapeutische Methoden in der Pferde- gestützten Therapie

Das Praxishandbuch

GRIFFBEREIT



Brigitte Gerhards-Sommer

Verhaltenstherapeutische Methoden in der Pferdegestützten Therapie

Das Praxishandbuch

Schattauer

Impressum

Brigitte Gerhards-Sommer

Kreuzstraße 61

52351 Düren

b.gerhards-sommer@t-online.de

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der
Printausgabe

Schattauer

www.schattauer.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger
GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © anjajuli/iStock

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co.
KG, Regensburg

Lektorat: Marion Drachsel

Projektmanagement: Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40157-8

E-Book ISBN 978-3-608-12116-2

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20628-9

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung

Interventionen und geeignete Therapiemethoden -
Übersicht

Danksagung

1 Was ist Pferdegestützte Therapie?

2 Wirkweisen der Verhaltenstherapie mit dem Pferd

3 Therapierelevante Eigenschaften des Pferdes

4 Verhaltenstherapeutische Standardmethoden und deren
Einsatz in der Arbeit mit dem Pferd - Praktische Übungen

4.1 Achtsamkeit

4.1.1 Allgemeine Beschreibung

4.1.2 Übungen mit dem Pferd

4.2 Aktivitätsaufbau

4.2.1 Allgemeine Beschreibung

4.2.2 Übungen mit dem Pferd

4.3 Aufbau sozialer Kompetenz

4.3.1 Allgemeine Beschreibung

4.3.2 Übungen mit dem Pferd

4.4 Aufmerksamkeitstraining

4.4.1 Allgemeine Beschreibung

4.4.2 Übungen mit dem Pferd

4.5 Beruhigende Versicherungen

4.6 Bestrafung

4.7 Biofeedback

4.7.1 Allgemeine Beschreibung

4.7.2 Übungen mit dem Pferd

4.8 Empathie

4.8.1 Allgemeine Beschreibung

4.8.2 Übungen mit dem Pferd

4.9 Einstellungen und Grundüberzeugungen verändern

4.9.1 Allgemeine Beschreibung

4.9.2 Arbeit mit dem Pferd

4.10 Entspannungsverfahren

4.10.1 Allgemeine Beschreibung

4.10.2 Übungen mit dem Pferd

4.11 Exposition und Konfrontation

4.11.1 Allgemeine Beschreibung

4.11.2 Übungen mit dem Pferd

4.12 Gedankenstopp

4.12.1 Allgemeine Beschreibung

4.12.2 Übungen mit dem Pferd

4.13 Genusstherapie

4.13.1 Allgemeine Beschreibung

4.13.2 Übungen mit dem Pferd

4.14 Hausaufgaben

4.15 Hierarchiebildung

4.16 Idealisiertes Selbstbild

4.16.1 Allgemeine Beschreibung

4.16.2 Übungen mit dem Pferd

4.17 Imagination

4.18 Innere Kindarbeit (Schematherapie)

4.18.1 Allgemeine Beschreibung

- 4.18.2 Übungen mit dem Pferd
- 4.19 Interpersonelle Diskrimination
 - 4.19.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.19.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.20 Kognitionsevozierung
 - 4.20.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.20.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.21 Kognitives Neubenennen und Umstrukturieren
 - 4.21.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.21.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.22 Kooperationsanalyse
 - 4.22.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.22.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.23 Löschung
 - 4.23.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.23.2 Übungen mit dem Pferd
- 4.24 Modelllernen
 - 4.24.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.24.2 Übungen mit dem Pferd
- 4.25 Motivational Interviewing
 - 4.25.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.25.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.26 Problemlösetraining
 - 4.26.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.26.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.27 Protokoll negativer Gedanken
 - 4.27.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.27.2 Übungen mit dem Pferd
- 4.28 Reaktionsverhinderung

- 4.28.1 Allgemeine Beschreibung
- 4.28.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.29 Selbstbeobachtung
 - 4.29.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.29.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.30 Selbsteinbringung
 - 4.30.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.30.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.31 Selbstverbalisation und Selbstinstruktion
 - 4.31.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.31.2 Übungen mit dem Pferd
- 4.32 Selbstverstärkung
 - 4.32.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.32.2 Übungen mit dem Pferd
- 4.33 Sokratische Gesprächsführung
 - 4.33.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.33.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.34 Symptomverschreibung
 - 4.34.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.34.2 Übungen mit dem Pferd
- 4.35 Tages- und Wochenprotokolle
 - 4.35.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.35.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.36 Unkonditionales Akzeptieren
 - 4.36.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.36.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.37 Verhaltensanalyse
 - 4.37.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.37.2 Arbeit mit dem Pferd

- 4.38 Verhaltensbeobachtung
 - 4.38.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.38.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.39 Verhaltensübungen – Rollenspiele
 - 4.39.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.39.2 Übungen mit dem Pferd
- 4.40 Verhaltensverträge
- 4.41 Verstärkung
 - 4.41.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.41.2 Arbeit mit dem Pferd
- 4.42 Zeitprojektion
 - 4.42.1 Allgemeine Beschreibung
 - 4.42.2 Arbeit mit dem Pferd

5 Vorbereitung, Nachbereitung und Gestaltung einer Therapieeinheit mit dem Pferd

- 5.1 Vorbereitung einer Therapieeinheit mit dem Pferd
- 5.2 Gestaltung und Durchführung einer Therapieeinheit mit dem Pferd
- 5.3 Nachbereitung einer Therapieeinheit mit dem Pferd

6 Besonderheiten in der Therapie mit dem Pferd bei bestimmten Störungsbildern

- 6.1 Depressionen
- 6.2 Angststörungen
- 6.3 Posttraumatische Belastungsstörungen
- 6.4 Essstörungen
- 6.5 Persönlichkeitsstörungen
- 6.6 Schizophrenien

7 Therapie mit dem Pferd bei Schmerzpatienten

8 Literatur

Einleitung

Dies ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis und wendet sich in erster Linie an psychotherapeutisch arbeitende Leserinnen und Leser. Es soll aber durchaus auch alle anderen, in der Therapie und im Coaching mit Pferden arbeitenden Menschen ansprechen, bereichern und inspirieren, die Interesse an praktischen Übungen mit dem Medium Pferd haben und diese in ihre Arbeit integrieren möchten.

Nach meinen eigenen Erfahrungen haben psychotherapeutische Interventionen, unter Einbezug des Mediums Pferd, einen enormen und durchweg positiven Einfluss auf die Entwicklung einer Patientin/Klientin¹ und den gesamten therapeutischen Prozesses. Dies gilt sowohl für die diagnostische als auch für die Veränderungs- und Stabilisierungsphase einer Therapie. In einigen Fällen erleichtert die Arbeit mit dem Pferd den Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung oder vermag überhaupt erst einen wirklichen Kontakt zwischen der Patientin/Klientin und der Therapeutin herzustellen.

Ich wage sogar zu behaupten, dass der Effekt einer einzigen Therapiestunde mit dem Medium Pferd viele Sitzungen im Setting einer Praxis ersetzen kann bzw. Möglichkeiten eröffnet, die im Setting einer Praxis so nicht möglich wären. In schwierigen oder festgefahrenen Situationen im therapeutischen Prozess bietet die Arbeit mit dem Pferd einzigartige Möglichkeiten, neue Zugänge

und Wege zu finden, um die Therapie voranzubringen – und dies auf eine für alle Seiten fast spielerische, angenehme und erfüllende Art und Weise.

Der Gewinn für die Diagnostik ist dabei noch einmal besonders hervorzuheben. Um nur einige Beispiele zu nennen, hilft uns die Arbeit mit dem Pferd, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie eine Patientin/Klientin Kontakt aufnimmt, wie sie Grenzen nach innen und nach außen zieht, wie sie sich auf allen Ebenen öffnen und einlassen kann, wie sie kommuniziert, wie sie körperlich reagiert, wie sie mit ihren Gefühlen umgeht, wie die Selbstwahrnehmung, die Selbstwirksamkeit, das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit beschaffen sind, welche kognitiven und emotionalen Grundmuster vorliegen und welche konkreten Handlungspläne und -strategien eine Patientin/Klientin entwickelt. All diese Aspekte des Verhaltens und viele weitere werden uns in der Auseinandersetzung und mit dem Gegenüber Pferd offenbart. Dies gilt natürlich genauso im Setting eines Coachings, in der Reittherapie, beim heilpädagogischen Reiten und in der Hippotherapie.

Wenn man mit Pferden in der (Psycho-)Therapie arbeitet, sollte man sich sicher sein, dass einen diese Arbeit mit Freude erfüllt, da der finanzielle Gewinn einer Therapieeinheit, aufgrund der Kosten für das Pferd, deutlich geringer ausfällt als aus einer Therapieeinheit im üblichen Setting einer Praxis. Hinzu kommen die zusätzliche intensive Arbeit mit dem Pferd und die Pflege des Pferdes oder der Pferde, um diese gesund zu erhalten

und für die Arbeit mit den Patientinnen/Klientinnen adäquat zu fördern und zu stützen.

Liebt man die Pferde und möchte (Psycho-)Therapie und die Arbeit mit Pferden miteinander verbinden, gibt es wohl keine schönere Art der therapeutischen Tätigkeit!

Einige der hier vorgestellten Interventionen sollten nur von geschulten Psychotherapeutinnen oder Ärztinnen ausgeführt werden, da es ansonsten zu unerwünschten Effekten und negativen Auswirkungen auf die Patientinnen/Klientinnen kommen kann. Darauf wird in den entsprechenden Kapiteln ebenso hingewiesen wie auf Interventionen und Übungen, die sich sehr gut im Setting eines Coachings, einer Reittherapie, einer Hippotherapie oder des heilpädagogischen Reitens anbieten.

Um sich besser orientieren und für die eigene Arbeit passende Übungen auswählen zu können, befindet sich im Anschluss an diese Einleitung eine Übersicht (Tab. 1-1), welche Intervention für welche Art der Therapie oder ein Coaching geeignet ist.

Möchte man eine der hier vorgestellten Übungen mit dem Pferd in die eigene Arbeit integrieren, empfiehlt sich, die dafür zugrunde gelegte Intervention vorher sorgfältig zu studieren. Dafür bietet sich auch das Verhaltenstherapiemanual von Michel Linden und Martin Hautzinger (2015) an, auf welches sich dieses Buch stützt und in dem die einzelnen Interventionen ausführlich beschrieben werden, einschließlich ihrer Durchführung.

Es wird bewusst auf den Versuch verzichtet, das hier über die Pferdegestützte Therapie Geschriebene wissenschaftlich zu untermauern, da dies zum jetzigen

Zeitpunkt leider noch nicht ausreichend möglich ist. Im Bereich der tiergestützten Psychotherapie und im Besonderen der Pferdegestützten Psychotherapie gibt es bisher nur wenige wissenschaftliche, aussagekräftige Studien, die eine Wirksamkeit signifikant belegen könnten. Auf diesem Gebiet besteht durchaus ein großer Forschungsbedarf!

Alle Nachweise für eine Wirksamkeit Pferdegestützter Therapien stammen so eher aus Beobachtungen und Erfahrungen denn aus kontrollierten wissenschaftlichen Studien. Ebenso verhält es sich bei differenziellen Indikationsstellungen für unterschiedliche psychische und psychiatrische Erkrankungen. Ich schließe daher ausdrücklich jegliche Verantwortung und Haftung bei der Anwendung und Durchführung der hier beschriebenen Methoden und Übungen aus. Ebenso kann die Wirksamkeit der hier vorgestellten Arbeit nicht garantiert werden.

Dieses Buch verzichtet auch auf ausführliche theoretische Abhandlungen, da der Schwerpunkt auf der Vermittlung der praktischen Arbeit liegen soll. Zur theoretischen Untermauerung und Weiterbildung auf den Gebieten der tiergestützten Therapien, der Verhaltenstherapie und deren Methoden wird auf die Literatur im Anhang und entsprechende Weiterbildungen verwiesen.

An dieser Stelle soll, zusätzlich zu den vielen Hinweisen im laufenden Text, darauf hingewiesen werden, dass nicht alle Abbildungen Therapiesituationen darstellen, sondern dem Thema entsprechend und passend ausgewählt wurden. Somit kommt es auch vor, dass unabdingbare

Sicherheitsstandards für eine therapeutische Situation nicht eingehalten wurden (z. B. das Tragen eines Helms beim Reiten).

»Kontakt mit Tieren fördert das allgemeine Wohlbefinden und die soziale Integration, die Beziehungsfähigkeit und den Selbstwert des Menschen. Er wirkt stressreduzierend, dient der allgemeinen Anregung und Aktivierung, stärkt Problemlösekompetenzen und verbessert die Fähigkeit, mit Gefühlen und Affekten angemessen umzugehen.«
(Olbricht und Otterstedt 2003)



Baukje und Laika genießen ihre freie Zeit auf der Weide.

Interventionen und geeignete Therapiemethoden - Übersicht

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
4.1 Achtsamkeit	✓	✓	✓	✓	✓
4.2 Aktivitätsaufbau	✓	✓	✓	✓	✓
4.3 Aufbau sozialer Kompetenz	✓	✓	✓	✓	
4.4 Aufmerksamkeitstraining	✓	✓	✓	✓	✓
4.5 Beruhigende Versicherungen	✓	✓	✓	✓	✓
4.6 Bestrafung					
4.7 Biofeedback	✓	✓	✓	✓	✓
4.8 Empathie	✓	✓	✓	✓	
4.9 Einstellungen und Grundüberzeugungen verändern	✓	✓	✓	✓	✓
4.10 Entspannungsverfahren	✓	✓	✓	✓	✓
4.11 Exposition und Konfrontation	✓				

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
4.12 Gedankenstopp	✓	✓	✓	✓	
4.13 Genusstherapie	✓	✓	✓	✓	✓
4.14 Hausaufgaben	✓	✓	✓	✓	✓
4.15 Hierarchiebildung	✓	✓	✓	✓	✓
4.16 Idealisiertes Selbstbild	✓	✓			
4.17 Imagination	✓	✓	✓	✓	
4.18 Innere Kindarbeit (Schematherapie)	✓	✓			
4.19 Interpersonelle Diskrimination	✓	✓	✓	✓	
4.20 Kognitionsevozierung	✓	✓	✓	✓	
4.21 Kognitives Neubenennen und Umstrukturieren	✓	✓	✓	✓	
4.22 Kooperationsanalyse	✓	✓	✓	✓	✓
4.23 Löschung	✓	✓	✓	✓	✓
4.24 Modelllernen	✓	✓	✓	✓	✓
4.25 Motivational Interviewing	✓	✓	✓	✓	✓
4.26 Problemlösetraining	✓	✓	✓	✓	

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
4.27 Protokoll negativer Gedanken (Spaltentechnik)	✓	✓	✓	✓	
4.28 Reaktionsverhinderung	✓				
4.29 Selbstbeobachtung	✓	✓	✓	✓	
4.30 Selbsteinbringung	✓	✓	✓	✓	✓
4.31 Selbstverbalisation und Selbstinstruktion	✓	✓	✓	✓	
4.32 Selbstverstärkung	✓	✓	✓	✓	✓
4.33 Sokratische Gesprächsführung	✓	✓	✓	✓	
4.34 Symptomverschreibung (Paradoxe Intervention)	✓	✓	✓	✓	✓
4.35 Tages- und Wochenprotokolle	✓	✓	✓	✓	✓
4.36 Unkonditionales Akzeptieren	✓	✓	✓	✓	✓
4.37 Verhaltensanalyse	✓	✓	✓	✓	
4.38 Verhaltensbeobachtung	✓	✓	✓	✓	✓
4.39 Verhaltensübungen - Rollenspiele	✓	✓	✓	✓	✓
4.40 Verhaltensverträge	✓	✓	✓	✓	✓
4.41 Verstärkung	✓	✓	✓	✓	✓

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
4.42 Zeitprojektion	✓	✓	✓	✓	✓
PT = Psychotherapie, C = Coaching, RT = Reittherapie, HR = heilpädagogisches Reiten, HT = Hippotherapie					

Tab. 1-1: Interventionen und geeignete Therapiemethoden