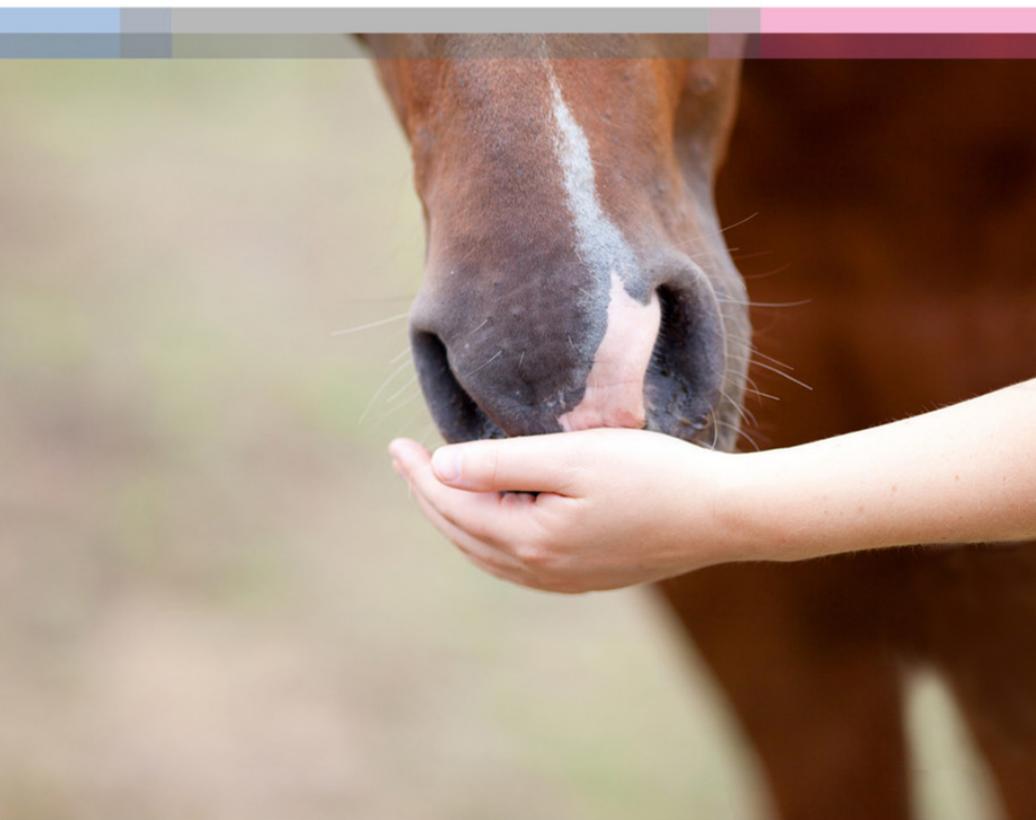


Brigitte Gerhards-Sommer

Verhaltenstherapeutische Methoden in der Pferde- gestützten Therapie

Das Praxishandbuch

GRIFFBEREIT



 **Schattauer**

Brigitte Gerhards-Sommer

Verhaltenstherapeutische Methoden in der Pferdegestützten Therapie

Das Praxishandbuch

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.

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 Pro-

1 Der Einfachheit halber und um den Lesefluss nicht allzu sehr zu stören, wurde bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Begriffen die weibliche Form gewählt. Entsprechendes gilt im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Dies hat lediglich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

zess 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 Erkrankun-

gen. 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



Baukje und Laika genießen ihre freie Zeit auf der Weide.

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)

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	✓				
4.12 Gedankenstopp	✓	✓	✓	✓	
4.13 Genusstherapie	✓	✓	✓	✓	✓
4.14 Hausaufgaben	✓	✓	✓	✓	✓
4.15 Hierarchiebildung	✓	✓	✓	✓	✓
4.16 Idealisiertes Selbstbild	✓	✓			
4.17 Imagination	✓	✓	✓	✓	
4.18 Innere Kindarbeit (Schematherapie)	✓	✓			

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
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	✓	✓	✓	✓	
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	✓	✓	✓	✓	

Kapitel/Intervention	PT	C	RT	HR	HT
4.38 Verhaltensbeobachtung	✓	✓	✓	✓	✓
4.39 Verhaltensübungen – Rollenspiele	✓	✓	✓	✓	✓
4.40 Verhaltensverträge	✓	✓	✓	✓	✓
4.41 Verstärkung	✓	✓	✓	✓	✓
4.42 Zeitprojektion	✓	✓	✓	✓	✓

PT = Psychotherapie, C = Coaching, RT = Reittherapie, HR = heilpädagogisches Reiten, HT = Hippontherapie

Tab. 1-1: Interventionen und geeignete Therapiemethoden

Danksagung

Ich danke Familie Thuir, auf deren Hof ich diese wunderbare Arbeit mit den Pferden durchführen durfte. Sie stellten mir auch ein weiteres Pferd für die therapeutische Arbeit zur Verfügung, ebenso wie Frau Anne Esser, Frau Sabine Riefisch und Familie Breuer. Bei all diesen Menschen möchte ich mich herzlich dafür bedanken!

Ebenso danke ich den Mitarbeiterinnen des Klett-Cotta-Verlages für ihre professionelle und freundliche Begleitung meines Projektes, insbesondere Frau Dr. Nadja Urbani (Projektmanagement), Frau Marion Drachsel (Lektorat) sowie Frau Alexandra Wings (Marketing und Presse). Und ich danke meinem Mann, ohne dessen Unterstützung ich dieses Buch nicht hätte schreiben können.

Ich möchte mich vor allem auch bei meinen und all den wunderbaren Pferden, mit denen ich bisher arbeiten durfte, Baukje, Laika, Micky, Jack, Offi und Pumba, für ihre wundervolle Art und Weise von ganzem Herzen bedanken, uns mit Sanftmut, aber unverrückbarer Konsequenz, den Spiegel unserer Seele zu zeigen und uns zum Umlernen und zur Weiterentwicklung anzuregen! Ohne diese Zauberwesen wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen und wäre auch dieses Buch nicht entstanden.



Bereit? Dann kann's jetzt losgehen. Viel Freude beim Lesen und Erforschen der Möglichkeiten!

Inhalt

1	Was ist Pferdegestützte Therapie?	21
2	Wirkweisen der Verhaltenstherapie mit dem Pferd	23
3	Therapierelevante Eigenschaften des Pferdes	26
4	Verhaltenstherapeutische Standardmethoden und deren Einsatz in der Arbeit mit dem Pferd – Praktische Übungen	32
4.1	Achtsamkeit	36
4.1.1	Allgemeine Beschreibung	36
4.1.2	Übungen mit dem Pferd	37
4.2	Aktivitätsaufbau	40
4.2.1	Allgemeine Beschreibung	40
4.2.2	Übungen mit dem Pferd	40
4.3	Aufbau sozialer Kompetenz	42
4.3.1	Allgemeine Beschreibung	42
4.3.2	Übungen mit dem Pferd	43
4.4	Aufmerksamkeitstraining	49
4.4.1	Allgemeine Beschreibung	49
4.4.2	Übungen mit dem Pferd	50
4.5	Beruhigende Versicherungen	51
4.6	Bestrafung	53
4.7	Biofeedback	55
4.7.1	Allgemeine Beschreibung	55
4.7.2	Übungen mit dem Pferd	58
4.8	Empathie	60
4.8.1	Allgemeine Beschreibung	60
4.8.2	Übungen mit dem Pferd	62

4.9	Einstellungen und Grundüberzeugungen verändern	64
4.9.1	Allgemeine Beschreibung	64
4.9.2	Arbeit mit dem Pferd	66
4.10	Entspannungsverfahren	66
4.10.1	Allgemeine Beschreibung	66
4.10.2	Übungen mit dem Pferd	68
4.11	Exposition und Konfrontation	73
4.11.1	Allgemeine Beschreibung	73
4.11.2	Übungen mit dem Pferd	76
4.12	Gedankenstopp	79
4.12.1	Allgemeine Beschreibung	79
4.12.2	Übungen mit dem Pferd	80
4.13	Genusstherapie	83
4.13.1	Allgemeine Beschreibung	83
4.13.2	Übungen mit dem Pferd	84
4.14	Hausaufgaben	89
4.15	Hierarchiebildung	90
4.16	Idealisiertes Selbstbild	92
4.16.1	Allgemeine Beschreibung	92
4.16.2	Übungen mit dem Pferd	93
4.17	Imagination	99
4.18	Innere Kindarbeit (Schematherapie)	101
4.18.1	Allgemeine Beschreibung	101
4.18.2	Übungen mit dem Pferd	103
4.19	Interpersonelle Diskrimination	112
4.19.1	Allgemeine Beschreibung	112
4.19.2	Arbeit mit dem Pferd	113
4.20	Kognitionsevozierung	117
4.20.1	Allgemeine Beschreibung	117
4.20.2	Arbeit mit dem Pferd	118
4.21	Kognitives Neubenennen und Umstrukturieren	119
4.21.1	Allgemeine Beschreibung	119
4.21.2	Arbeit mit dem Pferd	120

4.22	Kooperationsanalyse	123
4.22.1	Allgemeine Beschreibung	123
4.22.2	Arbeit mit dem Pferd	123
4.23	Löschung	124
4.23.1	Allgemeine Beschreibung	124
4.23.2	Übungen mit dem Pferd	125
4.24	Modelllernen	127
4.24.1	Allgemeine Beschreibung	127
4.24.2	Übungen mit dem Pferd	129
4.25	Motivational Interviewing	134
4.25.1	Allgemeine Beschreibung	134
4.25.2	Arbeit mit dem Pferd	135
4.26	Problemlösetraining	136
4.26.1	Allgemeine Beschreibung	136
4.26.2	Arbeit mit dem Pferd	140
4.27	Protokoll negativer Gedanken	140
4.27.1	Allgemeine Beschreibung	140
4.27.2	Übungen mit dem Pferd	141
4.28	Reaktionsverhinderung	144
4.28.1	Allgemeine Beschreibung	144
4.28.2	Arbeit mit dem Pferd	146
4.29	Selbstbeobachtung	151
4.29.1	Allgemeine Beschreibung	151
4.29.2	Arbeit mit dem Pferd	152
4.30	Selbsteinbringung	154
4.30.1	Allgemeine Beschreibung	154
4.30.2	Arbeit mit dem Pferd	155
4.31	Selbstverbalisation und Selbstinstruktion	156
4.31.1	Allgemeine Beschreibung	156
4.31.2	Übungen mit dem Pferd	157
4.32	Selbstverstärkung	160
4.32.1	Allgemeine Beschreibung	160
4.32.2	Übungen mit dem Pferd	161

4.33	Sokratische Gesprächsführung	164
4.33.1	Allgemeine Beschreibung	164
4.33.2	Arbeit mit dem Pferd	165
4.34	Symptomverschreibung	166
4.34.1	Allgemeine Beschreibung	166
4.34.2	Übungen mit dem Pferd	167
4.35	Tages- und Wochenprotokolle	168
4.35.1	Allgemeine Beschreibung	168
4.35.2	Arbeit mit dem Pferd	169
4.36	Unkonditionales Akzeptieren	170
4.36.1	Allgemeine Beschreibung	170
4.36.2	Arbeit mit dem Pferd	170
4.37	Verhaltensanalyse	171
4.37.1	Allgemeine Beschreibung	171
4.37.2	Arbeit mit dem Pferd	173
4.38	Verhaltensbeobachtung	173
4.38.1	Allgemeine Beschreibung	173
4.38.2	Arbeit mit dem Pferd	175
4.39	Verhaltensübungen – Rollenspiele	176
4.39.1	Allgemeine Beschreibung	176
4.39.2	Übungen mit dem Pferd	177
4.40	Verhaltensverträge	185
4.41	Verstärkung	186
4.41.1	Allgemeine Beschreibung	186
4.41.2	Arbeit mit dem Pferd	187
4.42	Zeitprojektion	189
4.42.1	Allgemeine Beschreibung	189
4.42.2	Arbeit mit dem Pferd	190

5	Vorbereitung, Nachbereitung und Gestaltung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	194
5.1	Vorbereitung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	194
5.2	Gestaltung und Durchführung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	198
5.3	Nachbereitung einer Therapieeinheit mit dem Pferd	201
6	Besonderheiten in der Therapie mit dem Pferd bei bestimmten Störungsbildern	202
6.1	Depressionen	203
6.2	Angststörungen	205
6.3	Posttraumatische Belastungsstörungen	208
6.4	Essstörungen	212
6.5	Persönlichkeitsstörungen	214
6.6	Schizophrenien	216
7	Therapie mit dem Pferd bei Schmerzpatienten	217
8	Literatur	220

1 Was ist Pferdegestützte Therapie?

Pferdegestützte Therapie ist die therapeutische und psychotherapeutische Arbeit mit dem Pferd als Cotherapeuten und Medium.

Unter den Oberbegriff des therapeutischen Reitens fallen ursprünglich laut Definition des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten e.V. (www.dkthr.de) die Hippotherapie, das heilpädagogische Reiten und Voltigieren sowie das Reiten und Fahren als Reitsport für Behinderte.

In der Hippotherapie erfolgt eine ärztlich verordnete, physiotherapeutische Behandlung neurologischer und sensorischer Störungen. Beim heilpädagogischen Reiten und Voltigieren werden pädagogische und psychotherapeutische Methoden zur Behandlung von verhaltensauffälligen, lernbehinderten und auch geistig und körperlich behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewandt. Im Reitsport für Behinderte (vorrangig körperbehinderte Menschen) steht Reiten als Sport im Vordergrund, weniger ein therapeutischer Ansatz. In jüngerer Zeit wird des Weiteren im heilpädagogischen Reiten und Voltigieren zwischen Pferdegestützter Heilpädagogik, Pferdegestützter Traumapädagogik und Pferdegestützter Pädagogik unterschieden.

Neu hinzugekommen sind die ausdrückliche Erwähnung der Pferdegestützten Psychotherapie und der Pferdegestützten Ergotherapie.