

Tierische Helfer in der Psychiatrie

Durch Tiergestützte Therapie können Menschen Wärme, Nähe und Berührung erleben und sich selbst als liebenswert, fürsorglich und aktiv erleben.

Von **Ann-Kristin Hörsting** und **Valentina Diegel**

► Herr B. konnte aufgrund schwerer Angstattacken seine Wohnung jahrelang nicht verlassen. Erst mithilfe eines Therapiehundes lernte er wieder, unter Menschen zu gehen. Begeistert erzählt er, dass er sogar Behördengänge geschafft habe, da er sich mit dem Hund an seiner Seite sicher gefühlt habe. Dieses Beispiel ist kein Einzelfall. In Studien konnten viele heilsame unspezifische und spezifische Effekte beim Einsatz von Therapietieren gefunden werden. Unspezifisch ist z. B. die stressreduzierende Wirkung, die sogar schon bei der reinen Anwesenheit eines Tieres auftritt. Spezifisch Effekte zeigen sich bei gezielten Übungen, in denen neue Verhaltens- und Erlebensweisen trainiert werden.

Tiergestützte Therapie ist keine eigenständige Therapieform und kann andere Therapien wie z. B. Psychotherapie oder auch Physiotherapie nicht ersetzen. Tier und Fachperson sind speziell für den Einsatz geschult worden und natürlich sind auch hygienische, versicherungsrechtliche und tierschutzrelevante Punkte zu beachten. Ein »Therapietier« unterscheidet sich von anderen Tieren, indem durch seinen Einsatz gezielt psychische oder körperliche Probleme von Patientinnen und Patienten verbessert werden sollen. Es werden oft Hunde, aber z. B. auch Pferde oder Ziegen eingesetzt. Von der Vielfalt an Effekten werden einige im Folgenden benannt.

Stressreduktion und Vertrauensbildung Tiere können das menschliche Grundbedürfnis nach Wärme, Nähe und Berührung erfüllen. Dieses Bedürfnis nimmt unter Stress, Krankheit oder bei Schicksalsschlägen oft noch zu. Die Anwesenheit von Tieren wirkt stressmindernd und beruhigend und senkt sogar Blutdruck, Herzfrequenz und den Cortisolspiegel. Bei Stress durch psychische Erkrankungen können Tiere einen nonverbalen Zugang zu Menschen ermöglichen, denen eine Gesprächstherapie noch schwerfällt. Frau N. z. B., eine Patientin, die nach einem schweren Trauma plötzlich verstummte, war in den ersten Sitzungen ganz im Kontakt mit dem Hund versunken. Sie streichelte ihn lange, bis sie mit einem Mal weinte und das Erlebte dann

der Therapeutin mitteilen konnte. Der Hund blieb für sie auch im weiteren Verlauf eine wichtige Stütze. In der Literatur wird das Phänomen als »Eisbrecher« bezeichnet und ist sogar für Tiere beschrieben, die nicht aktiv an der Therapie teilnehmen, z. B. Tiere in Gehegen oder Aquarien. Da viele Patientinnen und Patienten dem Tier eine Art intuitives Verständnis zusprechen, fällt es ihnen so leichter, ihre Gefühle zuzulassen. Der erlebte seelische Beistand erleichtert es, auch über negative Erlebnisse oder belastende Gefühle zu berichten.

Aktivität und Gesundheit Tierbesitzer sind laut Studien aktiver, haben eine höhere Lebenserwartung und erholen sich nach Krankheitsfällen besser. Dies gilt sowohl für Menschen in Institutionen als auch für Besitzer von Haustieren. In der Psychiatrie erleben wir es häufig, dass Menschen aufgrund ihrer psychischen Erkrankung sozial zurückgezogen leben oder ihnen die finanziellen und anderen Mittel für Freizeitaktivitäten fehlen. Wenn medikamentöse Therapien zu einer Gewichtszunahme und weniger Aktivität führen, sinken meist auch Selbstvertrauen und Selbstzufriedenheit, was wiederum zu mehr Rückzug und Bewegungsmangel führt. Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem man schwer wieder herauskommt. Mit dem Therapietier wird oft zum ersten Mal wieder die Freude an Bewegung erlebt. Und wenn man eine kleine Übung, wie z. B. Apportieren (Bild 2), erfolgreich durchgeführt hat, fällt es leichter, sich größeren Zielen zu nähern. Im Idealfall werden körperliche und geistig-mentale Fähigkeiten trainiert und die Freude über das erreichte Ziel führt zu mehr Selbstvertrauen bei weiteren Zielen.

Sich für Beziehungen öffnen Die Zusammenarbeit von Mensch und Tier ist auch ein Übungsfeld für soziale Interaktionen. Der Kontakt mit einem Tier, das den Menschen bedingungslos annimmt, kann der erste Schritt sein, sich auch wieder menschlichen Kontakten zu öffnen. Tiere bewerten nicht und der Mensch fühlt sich als Ganzes erkannt und akzeptiert, unabhängig von Geschlecht und sozialem Status. Dies fördert einen gesunden Umgang mit der eigenen Erkrankung und mindert Stigmatisierung. Einer Gruppe von jungen Bewohnern eines Heimes zuzuschauen, die sich mit viel

Freude und Hingabe um die heimeigenen Hühner kümmern, ist berührend. Dabei entstehen durch Gespräche über die Tiere fast automatisch auch Freundschaften zwischen den Kindern.

Am Modell lernen Der Umgang einer Fachperson mit dem Tier oder einer Situation kann als Vorbild für neue Denk- oder Verhaltensweise dienen. Wenn z. B. die Therapeutin als Modell zeigt, dass die Zuneigung eines Tieres auch ohne die Besteckung mit Futter möglich ist, werden neue Überlegungen angestoßen und im Idealfall auf zwischenmenschliche Kontakte im Alltag übertragen (Bild 1).

Angst reduzieren Tiere wirken angstmindernd und vermitteln ein Gefühl von Sicherheit. Besonders Hunde können unterstützend beim Üben angstauslösender sozialen Situationen eingesetzt werden, wie beim Fahren mit der Straßenbahn oder einer Unterhaltung mit anderen. Untersuchungen von traumatisierten Soldaten konnten zeigen, dass im Beisein eines Hundes Kontakte positiver erlebt wurden, sich der Schlaf besserte und erstmals auch angstbesetzte Orte aufgesucht werden konnten. Auch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen fallen in Anwesenheit eines Tieres leichter.

Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion fördern Ein Tier durch schwierige Aufgaben zu führen, stärkt den Selbstwert



Foto: Ann-Kristin Hörsting

Zuneigung wirkt wohltuend

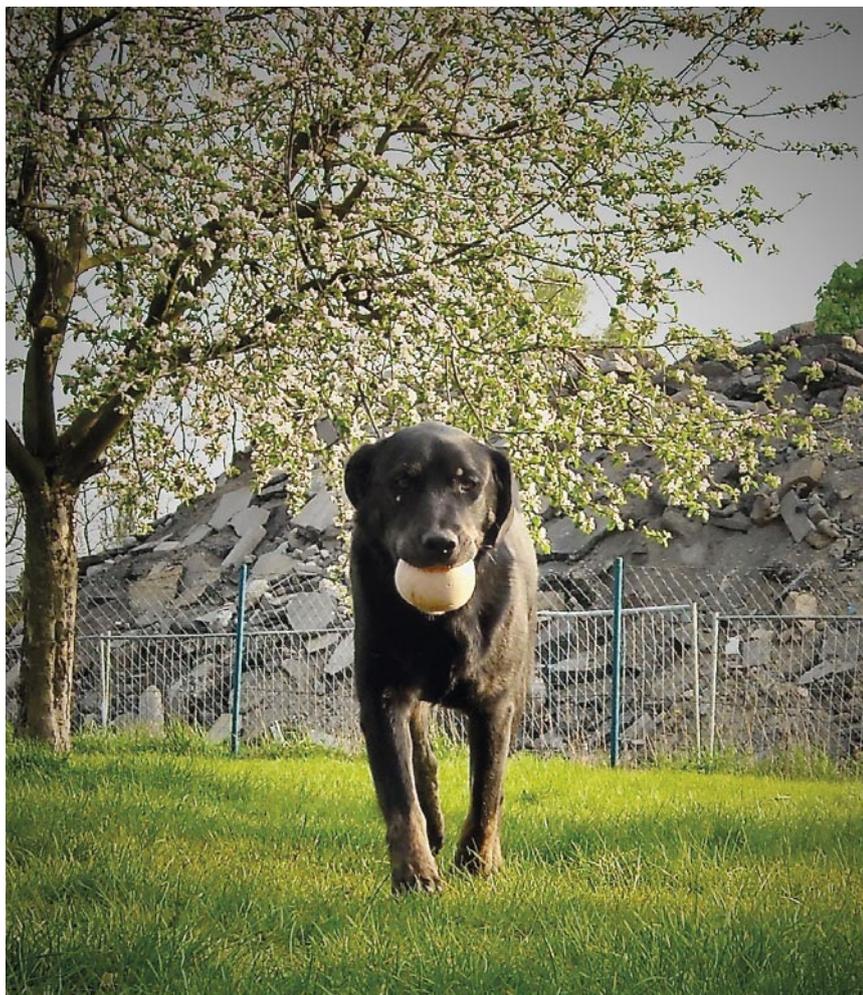


Foto: Ann-Kristin Hörsting

Schon kleine Übungen stärken die Ausdauer und das Selbstbewusstsein der Klienten

und die Selbstwirksamkeit und führt zu Erfolgserlebnissen. Wird eine Übung durchgeführt oder eine neue Verhaltensweise trainiert, wird dabei immer auch nach dem inneren Erleben gefragt, um zu schauen, ob sich die Eigenwahrnehmung des Patienten und die Fremdwahrnehmung der Therapeutin decken. Interessanterweise lässt auch das Verhalten des Tieres Rückschlüsse auf den inneren Zustand des Patienten zu. Und: Das Verhalten des Tieres, das eine direkte, nonverbale Rückmeldung darstellt, wird stets als hilfreich akzeptiert. Von Angehörigen hören wir, der Patient käme in positiver Art als ganz anderer Mensch aus der Tiergestützten Therapie.

Von der Fürsorge für das Tier zur Selbstfürsorge Weil viele Patientinnen und Patienten Tiere empathisch verstehen, wünschen sie sich, etwas Gutes für das Tier zu tun, es zu füttern, zu streicheln, mit ihm zu spielen. Es kann dann ganz leicht ein Transfer erfolgen zur Selbstfürsorge und den eigenen Bedürfnissen, die in manchen Punkten sehr ähnlich zu denen des Tieres sind, z. B. etwas Gutes zu essen, aktiv zu sein, berührt zu werden usw.

Soziales Verhalten stärken Rücksichtnahme, soziale Sensibilität und vorausschauendes Denken können in der Interak-

tion mit dem Tier ebenso gelernt werden wie sozial angemessene Formen der Selbstbehauptung. Die Mitarbeit des Tieres kann nur auf freiwilliger Basis erfolgen, und der Einfluss des Tieres auf den Patienten kann nicht vorhergesagt oder bestimmt werden. Auch Gruppen von Personen können so lernen, gemeinsam eine Aufgabe zu bewältigen oder unterschiedliche Meinungen zu diskutieren. Tiere zeigen hier erstaunlich kommunikationsfördernde Effekte. Zu Zeiten der Corona-Pandemie sind viele Menschen sozial isoliert. Wir haben festgestellt, dass genau in dieser Zeit der Kontakt mit Tieren für unsere Patientinnen und Patienten noch wichtiger geworden ist und als Ersatz für fehlende Sozialkontakte dienen kann.

Veränderter Blickwinkel und Mentalisieren Es fällt manchen Menschen schwer, sich aus der Außenperspektive zu betrachten. Rückmeldungen anderer Personen werden schnell als Kritik erlebt, nicht jedoch die Reaktion von Tieren. Tiere gelten als unparteiisch, neutral und unbestechlich, dies erleichtert es, sich selbst aus einer anderen Perspektive zu sehen. Mentalisieren bezeichnet die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzuversetzen und deren Gefühle und Absichten zu erkennen oder vorherzusagen. Manch einem fällt es leicht-

ter, sich durch die Augen des wohlwollenden Tieres in andere Menschen hineinzuversetzen und neue, vielleicht positive Seiten zu entdecken. So können auch Konflikte und Probleme in Familien aus einem neuen Blickwinkel betrachtet werden, was insbesondere von Angehörigen und Bezugspersonen sehr geschätzt wird.

Setting

Tiere können bei einzelnen Menschen oder in Gruppen von verschiedenen Berufsgruppen therapeutisch eingesetzt werden. In der Psychotherapie kann neben den Gesprächen über die Erkrankung unter anderem eine stimmige nonverbale Kommunikation geübt werden, also ohne Worte dem Tier Signale zu geben. Eine klare Körpersprache hilft den Patienten dann im Alltag, eine gute Selbstbehauptung und Selbstvertrauen zu entwickeln. In der Ergotherapie können kleine Übungen wie Apportieren zur Stärkung der Belastbarkeit, Ausdauer und Kognition eingesetzt werden, denn man muss sich konzentrieren, damit der Hund die Aufgabe durchführt.

Die aktiven Übungen nehmen oft nur einen kleinen Teil der Therapiestunde in Anspruch, was zunächst verwundert. Primär geht es um das therapeutische Ziel, weshalb besonders die verbale Auseinandersetzung mit dem Erlebten und die Selbstreflexion wichtig sind. Das Tier hat während der Vor- und Nachbesprechung eine Erholungszeit.

Die Nachbesprechung einer Übung wird genutzt, um mit dem Patienten oder der Patientin den Transfer in den Alltag zu planen und zu reflektieren, ob die Bedürfnisse aller Beteiligten – Patient, Tier, Therapeutin – berücksichtigt wurden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Einsatz von Tieren in der Therapie viele Möglichkeiten bietet. Es wäre wünschenswert, wenn diese Ressource noch mehr im therapeutischen Bereich von psychiatrischen Kliniken genutzt werden würde. ◀

Ann-Kristin Hörsting ist Cheförzantin der Klinik für Allgemeinpsychiatrie im Zentrum für Psychiatrie Reichenau und Fachkraft für tiergestützte Therapie, Kontakt: a.horsting@zfp-reichenau.de
Valentina Diegel ist Psychologin M.Sc. und arbeitet ebenfalls im Zentrum für Psychiatrie Reichenau, Kontakt: v.diegel@zfp-reichenau.de