

DAS HES-SO in Pferdegestützter Therapie 2020-2023

Diplomarbeit

# **Pferdegestützte Intervention bei Selbstverletzung – Wie das Pferd dich wieder spüren lässt.**

Wie die Pferdegestützte Intervention positiven Einfluss auf nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten nehmen kann.

Autorin: Jennifer Rösch  
Mühlematte 4  
8840 Einsiedeln

Begleitperson: Regula Bucher

HEdS-FR – Hochschule für Gesundheit Freiburg – HEdS-FR

[www.pi-ch.ch](http://www.pi-ch.ch) – Pferdegestützte Intervention Schweiz – [www.pi-ch.ch](http://www.pi-ch.ch)

30. November 2023

## Abstract

Das Ziel dieser Literaturarbeit ist es, mögliche Wirkungsfelder der Pferdegestützten Intervention auf Menschen mit nichtsuizidalem, selbstverletzenden Verhalten aufzuzeigen. Zudem soll die Arbeit Fachpersonen in der Arbeit mit betroffenen Menschen mit konkreten Ideen für die Praxis unterstützen. Dazu wird der folgenden Frage nachgegangen: **Welche Möglichkeiten ergeben sich in der Pferdegestützten Intervention um nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten bei weiblichen Jugendlichen im Alter von 10-19 Jahren zu minimieren?**

Da zu diesem Thema keine Studien vorhanden waren, wurde eine breite Auswahl an Fachliteratur beigezogen. In einem ersten Schritt wird das Phänomen **nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten** erklärt und die dem Verhalten zugrundeliegende Motivation sowie Risikofaktoren eruiert. Im Anschluss beschreibt die Arbeit den umfassenden Bereich der **Pferdegestützten Intervention** und deren Wirkungsfelder und Effekte auf den Menschen. Aus diesen Ergebnissen wird eruiert, ob und wie die Interventionsform mit dem Pferd einen Einfluss auf Menschen mit nichtsuizidalem, selbstverletzendem Verhalten haben kann.

Die Literaturrecherche hat gezeigt, dass die Pferdegestützte Intervention auf zahlreiche Bereiche des Menschen einen positiven Einfluss nehmen kann. Im Vergleich mit dem Phänomen nichtsuizidales, selbstverletzendes Verhalten hat die Arbeit mehrfach Überschneidungen der zu bearbeitenden Themen beleuchtet.

Das bedeutet, dass die Wirkungsfelder der Pferdegestützten Intervention durchaus einen positiven und unterstützenden Einfluss auf nichtsuizidales, selbstverletzendes Verhalten haben kann. Da ein Grossteil der Wirkung noch nicht abschliessend wissenschaftlich erforscht ist, kann diese Arbeit als Grundlage für weitere Forschung und Studien genutzt werden. Die Arbeit zeigt auf Basis von Hypothesen auf, dass Pferdegestützte Intervention unterstützend auf Menschen mit nichtsuizidalem, selbstverletzendem Verhalten wirken kann.

## Schlüsselwörter

Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten, Nonsuicidal selfharming injuring, Suizidalität, suicidal, Adoleszenz, Jugend, Pferdegestützte Intervention, Tiergestützte Intervention

# Inhalt

Abstract .....	II
Schlüsselwörter .....	II
1. Einleitung.....	1
1.1 Problembeschrieb .....	1
1.2 Relevanz .....	3
1.3 Themenwahl.....	4
2. Fragestellung und Zielformulierung .....	5
2.1 Fragestellung .....	5
2.2 Zielformulierung.....	5
2.3 Abgrenzung .....	5
3. Methodik .....	6
3.1 Gestaltungsfrage .....	6
3.2 Suchstrategie.....	6
3.3 Suchbegriffe .....	6
4. Theoretischer Rahmen .....	8
4.1 Nichtsuizidales Selbstverletzendes Verhalten.....	8
4.1.1 Definition.....	8
4.1.2 Motive und Entstehung des NSSV .....	12
4.1.3 Integriertes theoretisches Modell nach M. K. Nock.....	12
4.1.4 NSSV – Neurobiologische Theorien.....	13
4.1.5 NSSV – Psychologische Theorien.....	15
4.1.6 Risikofaktoren.....	16
4.1.7 Therapieansätze .....	17
4.2 Pferdegestützte Intervention .....	20
4.2.1 Definition.....	20
4.2.2 Beziehung zwischen Mensch und Pferd – Neurobiologische Theorien .....	22
4.2.3 Beziehung zwischen Mensch und Pferd – Psychologische Theorien .....	24
4.2.4 Die Rolle des Pferdes.....	26
4.2.5 Das Beziehungs-Dreieck .....	28
4.2.6 Die Pferdegestützte systemische Pädagogik nach Imke Urmoneit.....	31
5. Ergebnisse .....	34
5.1 Zusammentragung der Ergebnisse.....	34
5.2 Beispiel anhand der zehn Bausteine der pferdegestützten systemischen Pädagogik .....	36
5.3 Grenzen der PI.....	41

6.	Schlussfolgerung.....	42
6.1	Beantwortung der Fragestellung.....	42
6.2	Überprüfung der Zielerreichung.....	42
7.	Persönliche Stellungnahme.....	44
7.1	Stärken und Schwächen der Diplomarbeit.....	44
7.2	Lernprozess und Herausforderungen.....	44
8.	Abkürzungsverzeichnis.....	A
9.	Quellenverzeichnis.....	B
9.1	Abbildungsverzeichnis.....	B
9.2	Tabellenverzeichnis.....	C
9.3	Literaturverzeichnis.....	E
10.	Anhang.....	G
10.1	Anhang A – Eigenständigkeitserklärung.....	G
10.2	Anhang B – Ressourcen identifizieren.....	H
10.3	Anhang C – Bedürfnispyramide nach A. Maslow.....	I
10.4	Anhang D – Beispiel einer Lektion.....	J
10.5	Anhang E – Konkrete Übungen für Menschen mit NSSV - Inputs.....	K

# 1. Einleitung

## 1.1 Problembeschrieb

Ob Schnitte im Gesicht, an Armen, Beinen oder Bauch durch eine Rasierklinge, Verbrennungen ausgedrückter Zigaretten an Unterarmen, Kratzspuren der eigenen Fingernägel an Oberarmen oder Brust, mutwillig verschluckte Glasscherben oder absichtliches Schlagen gegen die Wand – sie sind vielfältig, die sich selbst zugefügten Verletzungen. Teilweise der Öffentlichkeit präsentiert oder im Sommer bei hohen Temperaturen unter der langärmeligen Trainerjacke versteckt. Selbstverletzung kann sich in den verschiedensten Formen zeigen. So vielfältig die Ausführungen sind, so unterschiedlich sind auch die Hintergründe und Motive, die grösstenteils weibliche Jugendliche dazu treiben, sich selbst Schmerzen und Verletzungen zuzufügen.

Im Rahmen des SEYLE-Projekts<sup>1</sup> wurden 2010 in ganz Europa über 11'000 Schülerinnen und Schüler zu verschiedenen Verhaltensweisen befragt, unter anderem über selbstverletzendes Verhalten. In der folgenden Abbildung sieht man eine Stichprobe aus 1444 Schülerinnen und Schülern in Deutschland zum Thema selbstverletzendes Verhalten im bisherigen Leben.

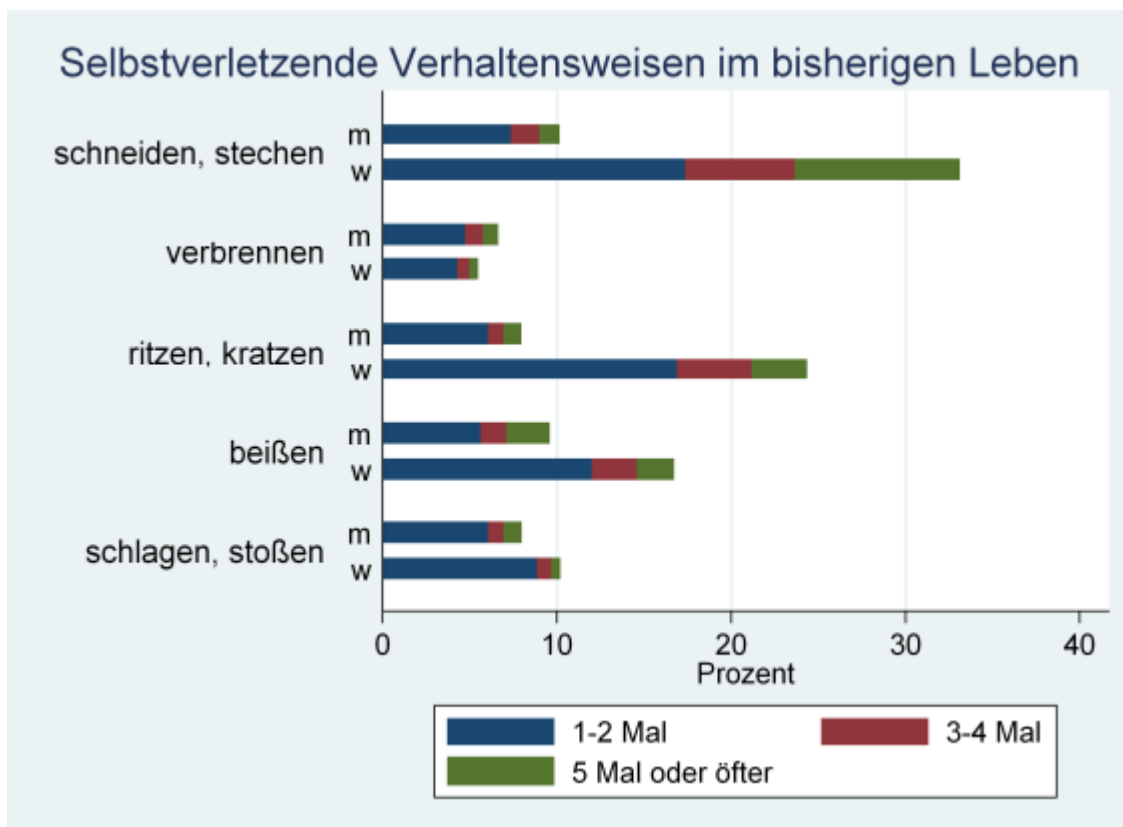


Abbildung 1 - Selbstverletzende Verhaltensweisen im bisherigen Leben, Stichprobe

Aus Abbildung 1 ist ersichtlich, dass bei den Mädchen über 30% sich mindestens einmal in ihrem Leben selbst geschnitten oder gestochen haben. Nicht aus der Grafik hervor geht die Gesamtzahl an Mädchen, die sich selbst verletzen, da von einer Person mehrere Tätigkeiten gewählt werden konnten. Es gibt lediglich einen Eindruck, wie hoch diese Zahl tatsächlich ist. Weiter zeigt die Statistik klar die Ungleichheit zwischen Mädchen und Jungen. Auch Plener (2021) erklärt in einer Radiosendung auf SWR2<sup>2</sup>, dass sich 25-35% der Jugendlichen in der neunten Klasse bereits mindestens einmal

<sup>1</sup> Saving and Empowering Young Lives in Europe - das SEYLE-Projekt widmet sich der Prävention von riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen und somit der Gesundheitsförderung von Jugendlichen in ganz Europa.

<sup>2</sup> Radio Südwest-Rundfunk 2

selbstverletzt haben. Berücksichtigt man lediglich diejenigen, die sich innerhalb der von der Definition der Diagnostical and Statistical Manuals (DSM-5) der American Psychiatric Association (APA) vorgegebenen Kriterien für NSSV bewegen, so sind es laut Plener (2021) noch vier Prozent.

Nicht selten gehen junge Menschen so weit, dass sie hospitalisiert werden müssen. So zeigt die nächste Statistik die hohen Zahlen der aufgrund von Selbstverletzung und Suizidversuch hospitalisierten Menschen zwischen 10 und 24 Jahren in der Schweiz im Jahr 2021:

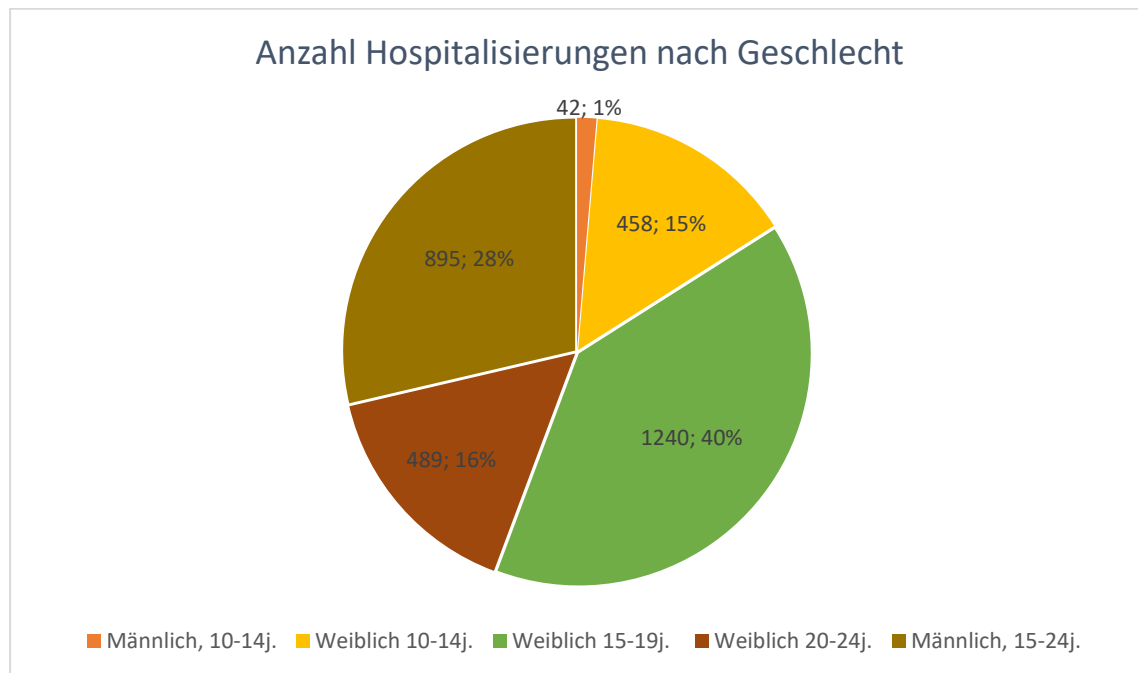


Abbildung 2 - Anzahl Hospitalisierungen nach Geschlecht

Laut dem Bundesamt für Statistik (BFS) wurden im Jahr 2021 3124 Menschen aufgrund obengenannter Vorkommnisse hospitalisiert. Leider werden in dieser Statistik die Suizidversuche und die Selbstverletzungen nicht separat angeschaut. Trotzdem gibt es einen Einblick, wie hoch die Zahlen sind und vor allem, wie die Verteilung zwischen den Geschlechtern aussieht. Die Patientinnen machen beinahe 2/3 aus. Dies bestätigt auch Schmahl (2022), zudem nennt er den Häufigkeitsgipfel der Selbstverletzung zwischen 14-16 Jahren. Laut einer Studie von Whitlock et al. im Jahre 2006 hören knapp 80% der Betroffenen (ohne psychische Störung wie z.B. Borderline-Störung) nach fünf Jahren mit dem NSSV wieder auf, ca. 40% nach einem Jahr (Schmahl & Stiglmayr, 2020).

Das Phänomen Nichtsuizidales Selbstverletzendes Verhalten (NSSV) ist also insbesondere in der Altersgruppe der Jugendlichen (Adoleszenz<sup>3</sup>) breit vertreten. Seit dem Jahr 2013 ist NSSV offiziell in die DSM-5 aufgenommen worden (APA, 2013). Das hat zur Folge, dass NSSV als eigenständige diagnostische Kategorie angeschaut wird und klare Kriterien erfüllt werden müssen, um als solches Phänomen anerkannt zu werden. Diese Kriterien sowie die genaue Definition des NSSV folgen in Kapitel 4. Hierbei ist zu erwähnen, dass NSSV zwar als eigenständige diagnostische Kategorie anerkannt wurde, nicht jedoch als eigenständige Störung klassifiziert werden kann. Das heisst, in der elften Ausgabe der International Classification of Disease<sup>4</sup> (ICD-11) wird NSSV nicht als eigenständige Störung aufgenommen. Dafür bedarf es weiterer Forschung (In-Albon et al., 2015).

<sup>3</sup> Adoleszenz bedeutet die Endphase des Jugendalters und beansprucht die Altersspanne von ca. 10-20-jährig. Im Kapitel 2 folgt eine detailliertere Definition des Begriffes.

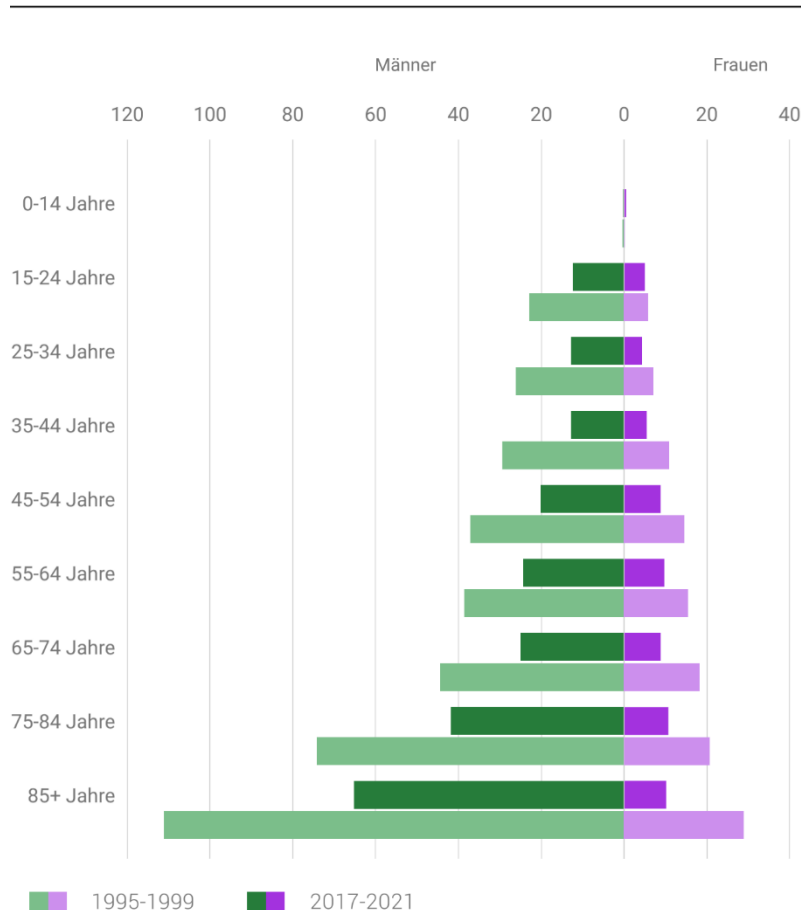
<sup>4</sup> Das ICD-11 ist das per 1. Januar 2022 geltende, überarbeitete Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation (WHO), das weltweit genutzt wird, um Krankheiten zu definieren und voneinander abzugrenzen. ([www.spektrum.de](http://www.spektrum.de))

## 1.2 Relevanz

Laut Whitlock et al. (2013) zeigen diverse Studien, dass bei über 60% der Menschen mit Suizidalem Verhalten [Englisch: Suicidal Treatment and Behaviour; STB] ein nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten vorangeht. Das bedeutet, dass NSSV als Eintrittstor zu suizidalem Verhalten (SV) gesehen werden kann. Durch NSSV kann man sich daran gewöhnen, sich selbst zu verletzen und zu schaden, was dazu führt, dass die eigene Hemmschwelle sich etwas anzutun, sinkt.

### Suizid nach Alter und Geschlecht (ohne assistierten Suizid)

Pro 100 000 Einwohnerinnen und Einwohner



Quelle: BFS - Todesursachenstatistik (CoD)

© BFS 2023

Abbildung 3 - Statistik Suizide in der Schweiz im Jahr 2021

Für die Autorin bedeutet das, dass durch einen korrekten Umgang, sensibles Hinschauen und eine positive Auswirkung der Pferdegestützten Intervention (PI) auf NSSV nicht zuletzt mögliche Suizidversuche verhindert werden können. Aus dieser Sicht scheint der Autorin das Thema NSSV im Zusammenhang mit der PI sehr relevant. Denn laut dem Bundesamt für Statistik nahmen sich im Jahr 2021 rund 1000 Menschen in der Schweiz das Leben. Zwar sind die durchschnittlichen Zahlen der Suizide in der Schweiz seit den 80er Jahren im Allgemeinen stark rückläufig. Die Zahlen in der Altersspanne für 10 – 24-jährige Frauen sind jedoch nach wie vor fast gleich hoch (BFS, 2023). Ausserdem macht Suizid die zweithäufigste Todesursache von jungen Menschen in der Schweiz und anderen westlichen Industrieländern aus (Reichl & Kaess, 2021).

Nebst Fachpersonen aus der Psychologie oder der Psychotherapie, welche mittlerweile oft mit tierischer, insbesondere pferdischer Unterstützung arbeiten, gibt es viele Fachpersonen der Pferdegestützten Intervention, welche nicht aus der psychologischen oder psychiatrischen Fachrichtung stammen.

Sie haben ihre Grundausbildung im Pädagogischen, Pflege- oder Sozialbereich absolviert und führen ihre Tätigkeit ebenfalls mit einem vierbeinigen Assistenten aus. In einer soliden Ausbildung zur pferdegestützten Fachperson, wie es zum Beispiel die Hochschule für Gesundheit Fribourg in Form eines dreijährigen Nachdiplomstudiums anbietet, erhält man einen Einblick in die verschiedenen psychischen Krankheitsbilder und Beeinträchtigungsformen. Trotzdem ist von Beginn an klar, dass die jeweiligen Fachpersonen auch nach der Ausbildung in ihrem Grundberuf weiterarbeiten – neu mit vierbeiniger Unterstützung. Deshalb scheint es der Autorin, dass es den Fachpersonen ein grosses Bedürfnis ist, mehr über die Möglichkeiten der Pferdegestützten Intervention in Bezug auf NSSV zu erfahren. Studien, welche den Einfluss von PI auf NSSV belegen, konnten zum jetzigen Zeitpunkt keine gefunden werden. Das Phänomen NSSV scheint ebenfalls noch jung. Wie weiter oben beschrieben, wurde dieses erst vor zehn Jahren im DSM-5 als eigenständige Kategorie aufgenommen.

### 1.3 Themenwahl

Das Thema NSSV begegnete der Autorin als Teil des Helfer:innensystem zum ersten Mal in ihrer Anstellung nach dem Studium der Sozialen Arbeit – in der Schulsozialarbeit. Damals begleitete sie eine Jugendliche in der ersten Oberstufe mit massivem selbstverletzendem Verhalten. Die Jugendliche schnitt sich an Beinen, Bauch und Armen. Das Symptom der Selbstverletzung hatte mehrere Ursachen und es ist anzunehmen, dass bei dem Mädchen weitere Begleiterkrankungen diagnostiziert wurden. Eine längere Leidensgeschichte führte schliesslich dazu, dass die Jugendliche zeitweise eine Psychotherapie verweigerte. Da sie nicht akut suizidal war, begleitete die Autorin das Mädchen in der Rolle der Schulsozialarbeiterin. Da diese Unterstützung aus ihrer Sicht nicht ausreichend war, gleiste sie eine Pferdegestützte Intervention auf und begleitete das Mädchen zu ihrer ersten Stunde. Für die Schulsozialarbeiterin und Autorin der vorliegenden Diplomarbeit war es sehr beeindruckend zu sehen, wie die Jugendliche für den Zeitraum der Lektion von 90 Minuten ihre Sorgen zu vergessen schien und zum ersten Mal seit langer Zeit wieder lachen konnte. Damals entschied die Autorin, nach abgeschlossener Ausbildung in Pferdegestützter Intervention den Schwerpunkt auf diese Klientel zu legen.

Aus dieser Erfahrung stammt das grosse Interesse an diesem Störungsbild und vor allem daran, wie das Pferd zusammen mit der Fachperson PI einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Selbstvertrauens und der Resilienz von Jugendlichen leisten und somit zur erfolgreichen Therapie von NSSV (bis hin zu SV) leisten und beitragen können.

In der dreijährigen Ausbildung zur Fachfrau PI (der Hochschule für Gesundheit Fribourg) lernen die Studierenden verschiedene Krankheits- und Störungsbilder wie beispielsweise Autismus-Spektrum-Störung, Sehbeeinträchtigungen, AD(H)S oder Epilepsie kennen. Sehr wenig dagegen lernen die Ausbildungsteilnehmenden über den Umgang und die Begleitung und/oder Therapierung von psychischen Beeinträchtigungen wie Traumatisierungen, Selbstverletzung, Depressionen und dergleichen. Wie in diesem Kapitel bereits beschrieben, sind gerade das die Themen, auf welche die Autorin sich in ihrer pferdegestützten Arbeit spezialisieren und fokussieren möchte. Deshalb liegt dieser Arbeit ein grosses Interesse zu diesen Krankheitsbildern zu Grunde – unter anderem zur optimalen Begleitung von Jugendlichen mit NSSV.

## 2. Fragestellung und Zielformulierung

In diesem Kapitel wird aus der Problemdarstellung eine spezifische Fragestellung herausgearbeitet und daraus konkrete Ziele abgeleitet und formuliert. Zum Abschluss folgt die genaue Ein- und Abgrenzung des Themas.

### 2.1 Fragestellung

Aus der Einleitung geht hervor, dass das NSSV bei Jugendlichen, insbesondere weiblichen Jugendlichen, stark verbreitet ist. Weiter zeigt sich ein Zusammenhang mit späterem SV. Aus dieser Problemdarstellung leitet die Autorin die Frage ab, ob und wie die Pferdegestützte Intervention positiv zur Therapie und Begleitung solcher Klientel beitragen und bewirken kann.

*Tabelle 1 – Fragestellung der vorliegenden Diplomarbeit*

**Welche Möglichkeiten ergeben sich in der Pferdegestützten Intervention um nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten bei weiblichen Jugendlichen im Alter von 10-19 Jahren zu minimieren?**

### 2.2 Zielformulierung

Aus der obigen Fragestellung leitet die Autorin folgende drei Ziele ab:

- Die vorliegende Arbeit zeigt auf, ob und wie Pferde zusammen mit der Fachperson in Pferdegestützter Intervention ausserhalb eines psychotherapeutischen Settings einem Menschen mit NSSV helfen kann, weniger oft zur Klinge oder weiteren Möglichkeiten des Selbstverletzung zu greifen.
- Die vorliegende Arbeit gibt Fachpersonen in der Pferdegestützten Intervention konkrete Ideen und Methoden an die Hand, um Betroffene bestmöglich mit der eigenen Arbeit zu unterstützen.
- Die vorliegende Arbeit bietet eine Grundlage für weitere Forschungsarbeiten zum Thema Pferdegestützte Intervention bei NSSV.

### 2.3 Abgrenzung

Bewusst wird in dieser Arbeit konsequent der Begriff NSSV verwendet, also nichtsuizidale Selbstverletzung. Das bedeutet gleichzeitig die klare Abgrenzung zum englischen Begriff des «Deliberate Self-Harm» (DSH), der laut Plener et al. (2017) alle selbstschädigenden Handlungen miteinbezieht; dementsprechend auch diejenigen mit suizidaler Intention (S. 465). Die verschiedenen Begrifflichkeiten und Definitionen werden in Kapitel 4.1.1 erklärt.

Diese Diplomarbeit befasst sich mit NSSV bei weiblichen Jugendlichen im Alter von 10 – 19 Jahren. Diese Abgrenzung nimmt die Autorin vor, da die Mädchen, wie aus der Einleitung hervorgeht, häufiger von NSSV betroffen sind als gleichaltrige Jungen oder ältere Bevölkerungsgruppen. Der Autorin ist bewusst, dass dieses Phänomen oft als Symptom oder Begleiterscheinung anderer psychischer Erkrankungen vorkommt. Es wird in diesen Fällen von der sogenannten Komorbidität<sup>5</sup> gesprochen (Resch, 2017; Petermann & Nitowski, 2008). In dieser Arbeit geht es ausdrücklich nicht um die psychischen

<sup>5</sup> Komorbidität bedeutet das gleichzeitige Auftreten verschiedener psychischer Krankheiten, also beispielsweise das Leiden an einer Depression mit gleichzeitiger Diagnose einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Der Begriff bezieht sich auf die Ebene der psychischen Gesundheit und nicht auf die physische. Der Begriff für das gleichzeitige Auftreten einer psychischen Störung mit einem körperlichen Leiden nennt man Multimorbidität. (Vgl. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/komorbiditaet>)

Erkrankungen, welche dem NSSV zugrunde liegen können. Selbstverständlich ist es wichtig für die Fachpersonen der PI zu wissen, welche allfälligen (psychischen) Krankheiten bei ihrer Klientel vorliegen. Der Schwerpunkt liegt jedoch klar auf dem Phänomen NSSV.

Das SV wird oft im Zusammenhang mit NSSV genannt. Da zwischen den beiden Phänomenen in diversen Studien ein Bezug festgestellt werden kann, wird die Autorin teilweise auch SV ansprechen und darauf eingehen. Auch diesbezüglich geht aus der Einleitung hervor, dass SV nicht als eigenständige Psychische Krankheit anerkannt ist, sondern lediglich im DSM-5 als eigenständiges Störungsbild betrachtet wird (vgl. Kap. 1.1 und 1.2).

Weiter geht es in dieser Arbeit nicht um die Behandlung des NSSV mittels Medikation. Für die Behandlung von NSSV ist keine Medikation zugelassen, lediglich für diverse Krankheitsbilder, welche NSSV als Symptom zeigen (In-Albon et al., 2015).

### 3. Methodik

Dieses Kapitel soll die Vorgehensweise der Autorin nachvollziehbar erläutern. Es wird erläutert, wie und nach welchen Kriterien recherchiert wurde. Weiter werden die verwendeten Suchbegriffe dargestellt.

#### 3.1 Gestaltungsfrage

Für die Fragestellung, welche dieser Arbeit zu Grunde liegt, entschied sich die Autorin für eine Gestaltungsfrage. Bei einer Gestaltungsfrage geht es darum, geeignete Massnahmen zur Erreichung eines Ziels oder der Lösung eines praktischen Problems zu erarbeiten (Karmasin & Ribing, 2004, S. 25, zit. in R. Bucher, persönlicher Kommentar, 29.01.2022). Das praktische Problem stellt hier die Thematik des NSSV in der Pferdegestützten Intervention dar und wie die PI dieser erfolgreich entgegenwirken kann – wie und mit welchen Methoden die PI die Klientel mit NSSV positiv begleiten und unterstützen kann.

#### 3.2 Suchstrategie

Zu Beginn der Literaturrecherche legte die Autorin den Fokus auf die Definitionen des NSSV, sowie der Pferdegestützten Intervention. In erster Linie ging es ihr darum, ein breites Verständnis für die Thematik des NSSV zu erlangen und die Hintergründe, Motive und Definitionskriterien nachvollziehen zu können. In einem weiteren Schritt suchte die Autorin Definitionen und Studien, welche die PI genauer beschreiben und deren Nutzen wissenschaftlich belegen. Die Pferdegestützte Intervention ist ein noch eher junges Arbeitsfeld, was zur Folge hat, dass zur PI per se nur wenige Studien bestehen. Schnell wurde klar, dass es keine Studien zur Wirkung der PI auf NSSV gibt – auch nicht im englischsprachigen Raum. So entschied sich die Autorin, anhand der einzelnen Studien und Theorien zu NSSV einerseits und über PI andererseits, selbst Verknüpfungen herzustellen, Hypothesen aufzustellen und konkrete Ideen für die Praxis daraus abzuleiten. Diese Ideen und Hypothesen könnten in einer weiterführenden Arbeit in Form einer wissenschaftlichen Studie/einer Forschungsarbeit be-, beziehungsweise widerlegt werden.

#### 3.3 Suchbegriffe

Die in Tabelle 2 verwendeten Begriffe der ersten beiden Spalten wurden unterschiedlich kombiniert. Unter dem Begriff «NOT» sind die Stichworte beschrieben, welche nicht im Text enthalten sein sollten. Mithilfe dieser Spalte wurde bereits eine erste Aussortierung der möglichen Artikel vorgenommen. In der letzten Spalte findet die Leserschaft die hauptsächlich genutzten Datenbanken. Weiter wurde physische Literatur verwendet – dazu wurden Bibliotheken diverser Fachhochschulen, pädagogischen Hochschulen und Universitäten genutzt.

Tabelle 2 - Verwendete Suchbegriffe

<b>Thema NSSV</b>	<b>Thema PI</b>	<b>NOT</b>	<b>Datenbanken</b>
Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten	Animal Assisted Therapy	Psychische Krankheit	Springer
Nonsuicidal selfinjuring behaviour/treatment	Pferdegestützte Intervention	Autismus-Spektrum-Störung	Swisscovery
Nonsuicidal selfinjuring	Pferdegestützte Therapie	Borderline	Pubmed.ncbi.nlm.nih.go
Selbstverletzendes Verhalten	Human Animal Interaction		Pubbysych.de
Jugendliche	Equine assisted therapy		Physische Bibliotheken FHNW, HSLU, etc.
Adoleszenz	Equine assisted intervention		Elsevier
Psychische Gesundheit	Animal assisted intervention		
	Animal assisted therapy		
	Animal assisted activities		

## 4. Theoretischer Rahmen

Das vierte Kapitel stellt den Hauptteil dieser Arbeit dar. Es liefert in erster Linie wichtige Definitionen zu den Hauptthemen NSSV und PI. Weiter werden wichtige Hintergrundinformationen zu beiden Schwerpunkten auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert verständlich aufgezeigt. Der theoretische Rahmen dient als Grundlage, auf welcher die in Kapitel fünf und sechs gezogenen Schlussfolgerungen, Ideen und Methoden für die Praxis basieren.

### 4.1 Nichtsuizidales Selbstverletzendes Verhalten

In unterschiedlichsten Kulturen gelten Tätowierungen und/oder spezielle Piercings und Körperschmuck als Tradition und Schönheitsideal – obwohl im Grunde auch ein Tattoo eine Selbstverletzung darstellt. Der Unterschied zum NSSV besteht unter anderem im Kriterium der sozialen Akzeptanz (Petermann & Nitowski, 2008; Plener & Becker, 2020). Aus diesem Grund sind eine klare Definition und Abgrenzung des Begriffes so wichtig.

Im Kapitel 4.1 wird das NSSV genau beleuchtet. Definitionen werden erläutert, die verschiedenen Arten der Selbstverletzung aufgezeigt (Kap. 4.1.1) und die Motive dahinter beschrieben (Kap. 4.1.2). Ziel dieses Kapitels ist es, ein umfassendes Verständnis zum beschriebenen Phänomen zu erhalten und die Gründe für dieses Verhalten zu kennen.

In der Literatur findet man verschiedene Modelle und Theorien, die versuchen, Selbstverletzung zu erklären (Kap. 4.1.3 bis 4.1.5). Zudem werden in Kapitel 4.1.6 diverse Risikofaktoren für NSSV erarbeitet und zusammengefasst. Abschliessend werden mögliche Therapieansätze dargestellt (Kap. 4.1.7).

#### 4.1.1 Definition

Es existieren sowohl im deutsch- wie auch im englischsprachigen Raum viele unterschiedliche Begriffe für Selbstverletzung. An dieser Stelle soll nur kurz auf die Diversität der Begriffe eingegangen werden.

In wissenschaftlichen Texten, Studien und weiteren Verschriftlichungen zum Thema Selbstverletzung auf Englisch werden folgende Begriffe verwendet und unterschieden:

*Tabelle 3 - Unterscheidung der englischen Begriffe für Selbstverletzung*

Begriff	Deutsch	Bedeutung
Deliberate Self-Harm	Vorsätzliche Selbstverletzung	Unter DSH wird die gesamthafte vorsätzliche Selbstverletzung verstanden. Man kann das Wort mit dem deutschen Oberbegriff Vorsätzliche Selbstverletzung vergleichen (Abb. 4, S. 11).
Deliberate Self-injury-syndrome	Vorsätzliches Selbstverletzungssyndrom	
Nonsuicidal-selfinjuring	Nichtsuizidale Selbstverletzung	Selbstverletzung ohne Suizidale Absicht (NSSI/deutsch: NSSV)
Suicidal Treatment and Behaviour	Suizidales Handeln und Verhalten	Vergleichbar mit dem Suizidalen Verhalten (SV)

Ganz allgemein definieren Petermann und Nitowsky (2008) selbstverletzendes Verhalten als «mannigfaltige Formen selbstzugefügter Schädigungen» (S.1018). Weiter bedeutet nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten die «direkte, absichtliche Zerstörung des eigenen Körpergewebes ohne suizidale Intention» (Schmahl & Stiglmayr, 2020, S. 2). Grundsätzlich wird selbstverletzendes Verhalten in zwei unterschiedliche Kategorien eingeteilt: Mit und ohne Absicht zu sterben, also suizidal und nichtsuizidal (Schmahl & Stiglmayr, 2020.; Plener et al., 2017).

Plener et al. (ebd., S. 465) definieren NSSV als:

- freiwillige, direkte Zerstörung oder Veränderung des Körpergewebes ohne suizidale Absicht, die sozial nicht akzeptiert, direkt und repetitiv ist, sowie meistens zu kleinen oder moderaten Schädigungen führt.
- Als repetitives NSSV wird definiert, wenn sich die Betroffenen innerhalb eines Jahres an fünf oder mehr Tagen absichtlich selbst eine Schädigung von Körpergewebe zugefügt haben.

Wie bereits in der Einleitung (Kap. 1) erwähnt, ist NSSV in der multiaxialen Klassifikation der WHO «als Symptom einer emotionalen Instabilen Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ (BPS) (ICD-10 F60.31) oder auf der vierten Achse als z. B. vorsätzliche Selbstbeschädigung mit einem scharfen Gegenstand (ICD-10 X78)» deklariert (Plener et al. ebd., S. 464). Ein weiterer Diskussionspunkt ist die NSSV als Abhängigkeitsstörung. Im Gegensatz zum Substanzkonsum geht man bei NSSV vom Konzept der nichtstoffgebundenen Sucht aus. Andere Forschungsgruppen sehen NSSV eher als Störung der Impulskontrolle (Petermann & Nitowski, 2008). Seit 2013 bestehen klare Forschungskriterien zu NSSV im DSM-5 (vgl. Tab. 4, S. 10). Diese eindeutigen Kriterien helfen dem Verständnis, der Abgrenzung und der weiteren Forschung des NSSV enorm.

Tabelle 4 - Forschungskriterien für Nichtsuizidale Selbstverletzung nach DSM-5 ©2015, APA

- A. Die Person hat sich im letzten Jahr an fünf oder mehr Tagen absichtlich selbst Schaden an der Körperoberfläche in einer Weise zugefügt, dass dies zu Blutungen, Blutergüssen oder Schmerz (z.B. durch Schneiden, Brennen, Stechen, Hauen, starkes Reiben) geführt hat. Dies ist in der Erwartung Geschehen, dass die Verletzung nur zu geringem oder mäßigem körperlichen Schaden führt (d.h. es bestand keine suizidale Absicht).
- B. Die Person führt das selbstverletzende Verhalten mit mindestens einer der folgenden Erwartungen aus:
  1. Um Entlastung von negativen Gefühlen oder einem negativen kognitiven Zustand zu erleben.
  2. Um zwischenmenschliche Probleme zu lösen.
  3. Um einen positiven Gefühlszustand herbeizuführen.
- C. Die absichtliche Selbstverletzung wird von mindestens einem der folgenden Merkmale begleitet:
  1. Zwischenmenschliche Probleme oder negative Gefühle oder Gedanken wie Depression, Angst, Anspannung, Ärger, generalisiertes subjektives Leiden oder Selbstkritik unmittelbar vor dem selbstverletzenden Verhalten.
  2. Vor der Einleitung des Verhaltens besteht eine Phase des gedanklichen Verhaftetseins mit dem beabsichtigten Verhalten, welches schwer kontrolliert werden kann.
  3. Häufige Gedanken an Selbstverletzungen, die sich nicht im Verhalten niederschlagen müssen.
- D. Das Verhalten ist nicht sozial sanktioniert (z.B. Body-Piercing, Tattoos, Teiles eines religiösen oder kulturellen Rituals) und beschränkt sich nicht auf das Aufkratzen von Schorf oder das Beißen von Nägeln.
- E. Das Verhalten oder dessen Folgen verursachen klinisch bedeutsamer Weise [sic] Leiden oder Beeinträchtigungen in sozialen, ausbildungsrelevanten oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.
- F. Das Verhalten tritt nicht ausschließlich während psychotischen Episoden, eines Delirs, einer Substanzintoxikation oder einem Substanzentzug auf. Bei Personen mit einer Störung der neuronalen und mentalen Entwicklung tritt das Verhalten nicht als Teil eines Musters repetitiver Stereotypen auf. Das Verhalten kann nicht besser durch eine andere psychische Störung oder einen medizinischen Krankheitsfaktor erklärt werden (z.B. psychotische Störung, Autismus-Spektrum-Störung, Intellektuelle Beeinträchtigung, Lesch-Nyhan-Syndrom, stereotype Bewegungsstörung mit selbstverletzendem Verhalten, Trichotillomanie [Pathologisches Haarausreißen], Dermatillomanie [Pathologisches Hautzupfen/Quetschen]).

Zusammenfassend kann NSSV als Teilerscheinung von vorsätzlichem selbstverletzendem Verhalten beschrieben werden. Um als solches definiert zu werden, muss es mindestens an fünf Tagen in den letzten 12 Monaten vorgekommen sein, die betroffenen Personen in irgendeiner Form beeinträchtigen oder ein Leiden zur Folge haben und die direkte Verletzung des eigenen Körpers darf sozial nicht akzeptiert sein. Im Vergleich dazu findet das SV nicht wiederholend statt und Betroffene haben die klare Intention zu sterben (vgl. Abb. 4, S. 11).

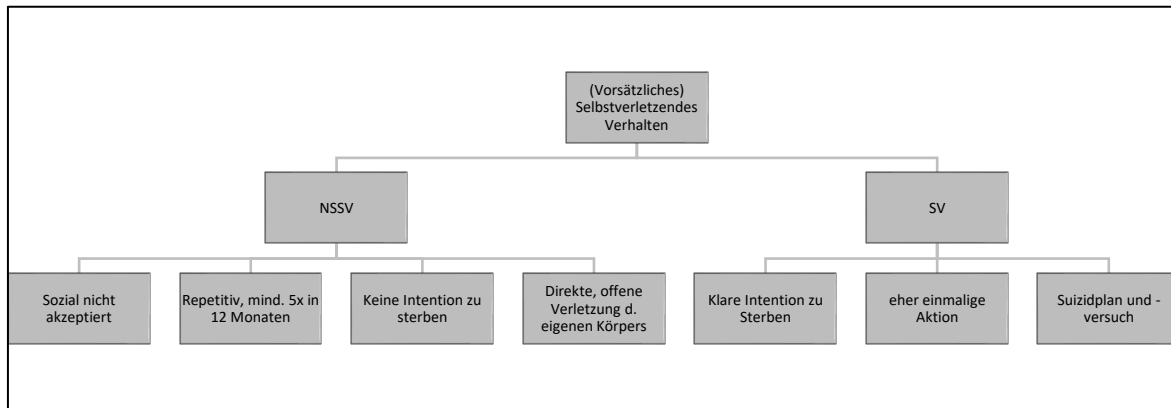


Abbildung 4 - Überblick Selbstverletzendes Verhalten

Die Selbstverletzungen können durch verschiedene Methoden zugefügt werden. Während bei männlichen Jugendlichen das Schlagen (entweder an Objekten oder sich selbst) die beliebteste Methode darstellt, ist es bei den weiblichen das Schneiden, auch bekannt als «Ritzen». Es können auch verschiedene Methoden miteinander kombiniert werden. Weitere Möglichkeiten der Selbstverletzung sind das Zufügen von Verbrennungen (z.B. Zigaretten an Armen oder Beinen ausdrücken), das Manipulieren bereits bestehender Wunden, den Kopf gegen die Wand schlagen, Einatmen von Deosprays, Bissverletzungen, das Ausreissen von Haaren (z.B. Kopf oder Augenbrauen), Schlucken von scharfen Gegenständen oder sich mit den Nägeln Aufkratzen (Petermann & Nitowski, 2008; Reichl & Kaess, 2021; In-Albon et al., 2015; Hochwald, 2022).

Der folgenden Tabelle ist zu entnehmen, wo die Selbstverletzungen am Körper am häufigsten lokalisiert sind sowie welche Methoden vorzugsweise genutzt werden.

Tabelle 5 - Prozentuale Verteilung Methoden und Lokalisation der Selbstverletzung

Selbstverletzungsmethode	%	Lokalisation der Selbstverletzung am Körper	%
Schneiden	61.8	Arm/Handgelenk	64.3
Kratzen/Kneifen	42.7	Hand/Finger	45.0
Beissen	29.4	Beine	36.9
Stechen	27.6	Kopf/Hals/Gesicht	26.4
Schlagen	26.5	Bauch	25.5
Abheilungsstörung	25.6	Unterleib/Genitalien	15.6
Verbrühen/Verbrennen	22.0	Brust	15.2

Eine zentrale Unterscheidung innerhalb der NSSV sollte zum stereotypen NSSV gemacht werden. Bei der stereotypen Form wird NSSV laut Schmalz und Stiglmayr (2020) «mit hoher Frequenz durchgeführt und kommt fast ausschliesslich bei Entwicklungsstörungen mit geistiger Retardierung oder neuropsychiatrischen Erkrankungen (...) vor» (S.3). Im Gegensatz zu der stereotypen Form liegt dem NSSV, welches in dieser Arbeit betrachtet wird, eine bewusste Entscheidung zu Grunde. NSSV tritt laut In-Albon et al. (2015) oft als Symptom einer psychischen Störung oder in Zusammenhang mit emotionalen und Verhaltensauffälligkeiten auf. Es soll aber erwähnt sein, dass NSSV «auch ohne eine manifeste psychische Störung auftreten kann» (S. 2). Dabei ist es für eine hilfreiche Intervention sowie gelingende Prävention sehr wichtig, die Gründe und Auslöser des Verhaltens zu eruieren.

Weiter muss NSSV in Zusammenhang mit SV betrachtet werden. Laut Resch (2017) versuchen fast 50% der Jugendliche, die sich mehrmals jährlich selbst verletzen, ein- oder mehrmals, sich das Leben zu

nehmen. Im Vergleich zum NSSV wird für das SV eher eine einzelne Methode gewählt. Nachvollziehbarerweise wird der dafür gewählten Methode meist eine hohe Letalität<sup>6</sup> zugeteilt.

#### 4.1.2 Motive und Entstehung des NSSV

Die Beweggründe, die zu NSSV führen, sind vielfältig und so unterschiedlich wie die Möglichkeiten, sich selbst zu verletzen. Grundsätzlich stellt NSSV den Betroffenen eine Problembewältigungsstrategie dar. So wird die Selbstverletzung zu einer (längerfristig nichtfunktionierenden) Copingstrategie, um mit Belastung und Schwierigkeiten, seien das familiäre Probleme, Drucksituationen, Gewalterfahrungen oder weiteren negativen Erlebnissen umgehen zu können. Zu Beginn wird die Strategie auf eine oder wenige Problemsituationen angewendet. Laut Resch (2017) entsteht NSSV längerfristig. So geht dem ersten Schnitt oder der ersten Verletzung eine komplexe «Stufenfolge über unterschiedliche Lebensphasen» voraus (Resch, ebd., S. 36). Dagegen sind kurzfristige Ereignisse mit «besonderer subjektiver Bedeutung» die effektiven Auslöser der Selbstverletzung (Resch, ebd., S. 36). Resch erklärt die Entstehung der ersten Selbstverletzung wie folgt:

Als Auslöser können subjektive Problemlagen – Sorgen und Beschwerden – fassbar gemacht werden, die dem familiären Umfeld, der Gleichaltrigengruppe oder dem schulischen Kontext zuzuordnen sind. Diese Anlässe sind im Allgemeinen alltägliche Ereignisse ohne den Charakter eines schweren Traumas, die jedoch auf die Goldwaage von gravierenden Vorerfahrungen gelegt werden und mit subjektiver Bedeutung aufgeladen sind. (ebd., S. 36)

Laut Petermann und Nitowski (2008) wird diese Strategie umso schneller auf weitere Probleme angewendet, je nützlicher sich das Verhalten in der kurzfristigen Bewältigung zeigt. Diesen Prozess nennen Petermann und Nitowski Generalisierung. Allerdings werden Probleme mit dieser Copingstrategie nicht gelöst, sondern viel mehr gemieden und den Betroffenen wird die Dysfunktionalität der Strategie langsam bewusst.

#### 4.1.3 Integriertes theoretisches Modell nach M. K. Nock

Das wohl bekannteste Modell zur Erläuterung der Entstehung des NSSV ist das integrierte theoretische Modell nach Nock (2010, zit. nach In-Albon et al., 2015, vgl. Abb. 5, S. 13). Schmahl und Stiglmayr (2020) unterscheiden zwischen distalen (dem Verhalten entfernteren) und proximalen (dem Verhalten näherliegenden) Risikofaktoren. Im ersten Kasten (v. l.) sind die distalen Risikofaktoren ersichtlich (vgl. Abb. 5). Als solche werden die genetische Prädisposition<sup>7</sup> für emotionale und kognitive Reaktivität, Kindesmissbrauch und -misshandlung sowie Feindseligkeit in der Familie und Abwertung/Kritik genannt. Beim Fokus auf die Jugendlichen stellt hier die Identitätsproblematik einen typischen distalen Faktor dar. Dem gegenüber stünde eine positive Bindung zu den Eltern und deren soziale Unterstützung auf der protektiven Seite. Die distalen Risikofaktoren führen zu einer Erhöhung der allgemeinen Vulnerabilität.

---

<sup>6</sup> Letalität bedeutet die Wahrscheinlichkeit (an einer Krankheit) zu sterben.

<sup>7</sup> Genetische Prädisposition bedeutet die Veranlagung eines Individuums, bestimmte Erkrankungen zu entwickeln, die mit dem Erbgut weitergegeben werden.

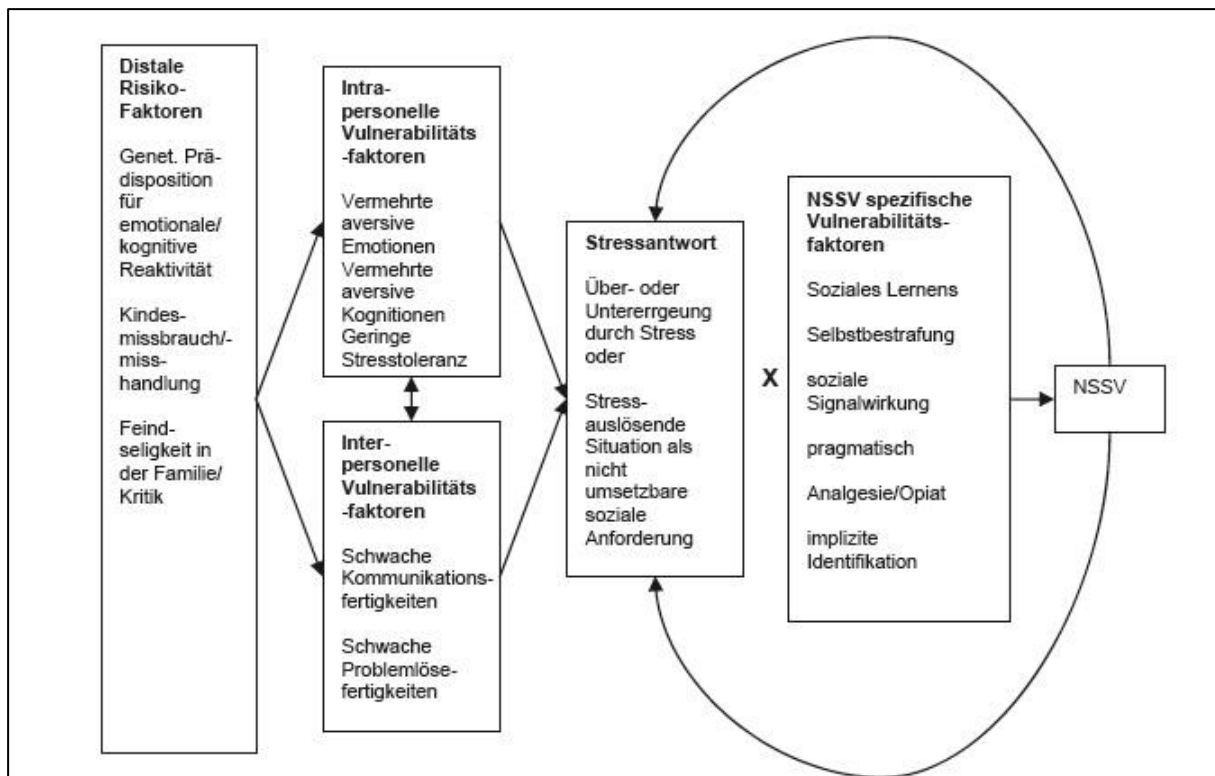


Abbildung 5 - Integriertes theoretisches Modell nach Nock (2010)

Im zweiten Kasten werden die proximalen Risikofaktoren – unterteilt in intrapersonelle (innerpersönlich) sowie interpersonelle (zwischen den Personen) Vulnerabilitätsfaktoren (vgl. Abb. 6, S. 15) – dargestellt, also die «unmittelbaren Auslöser» (Schmahl & Stiglmayr, 2020, S. 18). So werden bei den intrapersonellen Vulnerabilitätsfaktoren beispielsweise aversive Emotionen genannt. Dies bestätigt auch Plener (2011) in einer Radiosendung zum Thema Selbstverletzung:

Ja, es gibt Hinweise darauf, dass Emotionen sehr stark auch wahrgenommen werden, wiewohl unklar ist, wie es zu dieser Ausgangsposition kommt, also was die Ursachen dafür sind. Aber zumindest sieht man hier eine abweichende Aktivierung. Und es passt in diesem Fall zudem, was auch unsere Patientinnen und Patienten beschreiben, dass sie sehr starke emotionale Erfahrungen machen, negative Zustände wahrnehmen. (Minute 04.21)

Im unteren Bereich werden die interpersonellen Vulnerabilitätsfaktoren aufgezeigt. So wird unter anderem die schwachen Problemlösefertigkeiten erwähnt, was erklärt, weshalb eine dysfunktionale Copingstrategie wie NSSV überhaupt ausgewählt wird. Die distalen Risikofaktoren führen bei Vorhandensein von Vulnerabilitätsfaktoren in eine defizitäre Stressregulationskapazität (In-Albon et al., 2015; Schmahl & Stiglmayr, 2020; vgl. Abb. 5). Dies kann zu NSSV als Copingstrategie von Stress führen.

#### 4.1.4 NSSV – Neurobiologische Theorien

Um NSSV zu erklären, greifen Forscher:innen auf verschiedene Theorien zurück. So kann NSSV durch neurobiologische Theorien erklärt werden.

Wie auf Abbildung 5 ersichtlich, spielt Stress bei NSSV eine grosse Rolle. Denn durch die Risiko- und Vulnerabilitätsfaktoren kommt es zu einer Stressantwort (Stress wird ausgelöst). Diese Stressantwort führt zu einem Anstieg von Cortisol und der Herzfrequenz. Auch im Gehirn wirkt der Stress: er erhöht die Amygdala-Aktivität (Schmahl & Stiglmayr, ebd.). Die Amygdala (deutsch: Mandelkern) ist Teil des limbischen Systems und unter anderem zuständig für Emotionen – insbesondere für Angst und Wut

(Osterarh, 2011). Wie entscheidend diese Funktion der Amygdala, oder eben des Mandelkerns, für das NSSV ist, unterstreicht Schmahl (2022) folgendermassen:

Wir sehen (...), dass bestimmte Regionen im Gehirn, die normalerweise auf Stress in ihrer Aktivität zunehmen, genau umgekehrt funktionieren. Das heißt, dort führt ein Empfinden von Schmerz zu einer Beruhigung. Also Teile vom Gehirn wie zum Beispiel der Mandelkern, der normalerweise sehr stark aktiviert wird, wird bei den Menschen, die sich selbst verletzen, dadurch beruhigt. (...) Das heißt, wir haben hier ein genau umgekehrtes Muster im Gehirn, (...). Sie [Die Betroffenen] schaffen es damit, ihr Gehirn wieder in den Normalzustand zurückzusetzen. (Minute 22.15; 22.48)

*Tabelle 6 - Definition von Stress*

### **Stress**

Auf biologischer Ebene ist Stress per se positiv zu werten. So ist er eine lebensnotwendige Reaktion, welche den Menschen zu Höchstleistungen verhilft (z.B. in Gefahrensituationen). So hilft Stress, körperlichen Anstrengungen zu meistern und mit seelischen Belastungen fertig zu werden. Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden vermehrt ausgeschüttet und sorgen dafür, dass der Körper leistungsfähiger wird:

- das Herz schlägt schneller
- der Blutdruck steigt
- die Atmung beschleunigt sich
- die Muskeln spannen sich an

Aus neurobiologischer Sicht ist es interessant zu erwähnen, dass durch Selbstverletzungen sogenannte endogene Opiate ausgeschüttet werden. Das sind körpereigene Schmerzmittel, die eine ähnliche Wirkung auf uns Menschen haben, wie Heroin oder andere Opiate. So kann diese oft als Grund/Folge genannte Beruhigung durch NSSV erklärt werden, weil dadurch unser eigenes Opiatsystem aktiviert wird. Schmahl (ebd.) erklärt so die Ähnlichkeit zwischen dem NSSV und einer Drogen-/Suchtproblematik. Das bedeutet, dass NSSV tatsächlich zu einer Abnahme der Stresszeichen führt, was jedoch nur von kurzer Dauer (bei repetitivem NSSV wenige Minuten) anhält (In-Albon et al., 2015; Schmahl & Stiglmayr, 2020).

Unser sogenanntes Endogenes Opioid-System (EOS) spielt tatsächlich eine zentrale Rolle in der Erklärung von NSSV. Dieses System hat Einfluss auf unsere Wahrnehmung von Schmerz und es wird aktiviert, wenn wir physischem, sozialem oder emotionalem Schmerz ausgesetzt sind. Bei Menschen mit NSSV zeigt sich ein niedriger Endorphin-Spiegel, welcher ebenfalls mit dem EOS zusammenhängend ist. Dieser niedrigere Endorphin-Spiegel wird mit «stärkeren und häufigeren negativen Emotionen assoziiert sowie mit dem Gefühl von chronischer innerer Leere» (Schmahl & Stiglmayr, 2020, S. 15). Durch die Selbstverletzung kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Endorphin und somit zur Reduktion der negativen Emotionen, inneren Anspannung und weiteren Symptomen. Zusammengefasst kann NSSV als unbewussten Versuch zur Erhöhung des Endorphin-Levels betrachtet werden. Weiter führt NSSV zur Stimulation des EOS und somit kann sich eine Abhängigkeit entwickeln (Schmahl & Stiglmayr, ebd.; Plener & Becker, 2020).

Diverse Studien bestätigen, dass im Zusammenhang mit NSSV von einer reduzierten Schmerzempfindlichkeit (Hypoalgesie) gesprochen werden kann. Borderline-Patient:innen, welche während der Selbstverletzung keine oder wenig Schmerzen verspürten, zeigten die Hypoalgesie auch bei anderen Tests im Bereich Schmerzempfinden. (Plener et al., 2016; Schmahl & Stiglmayr, 2020)

#### 4.1.5 NSSV – Psychologische Theorien

Nebst den (Neuro-)Biologischen Theorien kann NSSV durch verschiedene psychologische Theorien erklärt werden. Die häufigsten Theorien gehören in den Bereich der Lerntheoretischen Modelle. Das **Vier-Faktoren-Modell** nach Nock (2010, zit. nach Plener et al., 2016) zeigt auf der Basis von positiver und negativer Verstärkung auf, welchen Nutzen das NSSV für intra- und interpersonelle Prozesse darstellen kann. Aus den vier verschiedenen Bereichen geht hervor, was bewusst oder unbewusst die Ziele des NSSV sein können.

	Negativ	Positiv
Intrapersonell	<b>Automatisch Negative Verstärkung</b> (dient dem Beenden eines aversiven emotionalen Zustandes, z.B. Wut oder Trauer)	<b>Automatisch Positive Verstärkung</b> (dient der Erreichung eines als positiv bewerteten Zustandes, z.B. Endorphinausschüttung, Kick-Gefühl)
Interpersonell	<b>Sozial Negative Verstärkung</b> (beschreibt den Umstand, NSSV zu nutzen, sich aus einer negativ erlebten sozialen Situation zurückzuziehen)	<b>Sozial Positive Verstärkung</b> (bezeichnet ein durch NSSV ausgelöstes, als positiv gewerteter sozialer Kontakt, z.B. durch Anteilnahme, Mitgefühl)

Abbildung 6 - Vier-Faktoren-Modell in Anlehnung an Nock (2010)

Das Vier-Faktoren-Modell geht sowohl auf die positive wie negative Verstärkung ein. Zusätzlich beinhaltet es das Modell der Erfahrungsvermeidung. Darunter versteht man Verhaltensweisen, «die einer Vermeidung oder Beendigung von aversiven Emotionen, Gedanken, Körperempfindungen oder Situationen dienen» (Schmahl und Stiglmayr, 2020, S. 10).

Ein weiterer Erklärungsansatz aus der Lerntheorie bietet die **klassische Konditionierung**<sup>8</sup>. Im Beispiel mit dem NSSV können dementsprechend gewisse Emotionen oder der bloße Anblick eines Messers (oder einer anderen möglichen «Waffe») den Bedarf an NSSV triggern (Schmahl & Stiglmayr, 2020). Bei NSSV können sowohl Dinge, Menschen, Emotionen und weiteres als konditionierter Reiz funktionieren und das Bedürfnis nach Selbstverletzung auslösen.

**Die Theorie des geplanten Verhaltens** zeigt einen starken Einfluss der Einstellung und der Erwartungshaltung auf die Entstehung eines Verhaltens. Menschen haben eine Einstellung gegenüber einem bestimmten Verhalten, was in «Dimensionen wie *sinnlos – nützlich* und *unangenehm – angenehm* eingeordnet werden kann» (Schmahl und Stiglmayr, ebd., S. 10). Personen mit NSSV verorten dieses Verhalten eher bei *nützlich* und *angenehm*. Das bedeutet, dass NSSV den Betroffenen ein Gefühl von Kontrolle und Entspannung gibt (vgl. Abb. 6, grüner Bereich). Allein die Überzeugung derjenigen, dass dieses Verhalten eintreten wird, sollte laut Schmahl und Stiglmayr (ebd.) reichen, damit die beschriebenen Gefühle tatsächlich eintreten. So beschreiben sie: «Tatsächlich gibt es Anhaltspunkte dafür, dass Emotionen durch NSSV geäußert (externalisiert) werden können, wodurch sie vielleicht konkreter, vorhersagbarer und kontrollierbarer erscheinen» (S. 10). Auch diese Theorie findet sich wieder im Vier-Faktoren-Modell. So erklärt sie die Erwartung, dass NSSV zu einer Veränderung im Verhalten anderer Personen führt (vgl. Abb. 6, gelber Bereich).

<sup>8</sup> Durch klassische Konditionierungsprozesse können grundsätzlich zwei verschiedene Dinge (oder Emotionen, Gerüche, Bilder, Personen, Gegenstände etc.) miteinander verknüpft werden. Das bekannteste Beispiel ist der pawlowsche Hund: Ein Hund bekommt Futter und in einem gewissen Zeitraum darauffolgend läutet eine Glocke. Nach einigen Wiederholungen beginnt der Hund bereits mit dem Speicheln, wenn er nur die Glocke hört – ohne Futter. So hat er die Glocke mit dem Futter verknüpft.

Im Zusammenhang mit NSSV im Jugendalter kann man insbesondere zu Beginn des Verhaltens eine **soziale Ansteckung** in Peer-Gruppen beobachten (Plener et al., 2018). Dieses Phänomen ist vor allem in der Schule oder in Jugendhilfeeinrichtungen wie psychiatrischen Kliniken beobachtbar. Zu begründen versucht In-Albon et al. (2015) dieses Phänomen damit, «dass offen dargebotenes NSSV einen starken Kommunikationsaspekt besitzt und im Sinne einer Provokation der Erwachsenengeneration einen additiven verstärkenden Effekt haben kann» (S. 53).

#### 4.1.6 Risikofaktoren

Nebst dem Einfluss verschiedener Jugendkulturen wie beispielsweise die Gothic<sup>9</sup>- oder Emo<sup>10</sup>-Jugendkultur, bei denen NSSV häufiger vorkommt, gehen aus diversen Studien und basierend auf den teilweise obengenannten Theorien konkrete Risikofaktoren für NSSV hervor (Plener et al., 2016).

*Tabelle 7 - Innere und äussere Risikofaktoren für NSSV*

<b>Somatische Vulnerabilitätsfaktoren (Innere Faktoren)</b>	<b>Faktoren/Intrapersonelle</b>	<b>Umwelt/Soziale Risikofaktoren (externe Faktoren)</b>	<b>Einflüsse/Distale</b>
Somatische Beschwerden (Psychische Störungen, körperliche Beschwerden, etc.)		Psychische Erkrankung eines Elternteils	
Hoffnungslosigkeit		Trennung der Eltern	
Aggressivität		Arbeitslosigkeit (eines Elternteils)	
Ängste		Reduzierte Qualität der Eltern-Kind-Bindung	
Geringer Selbstwert		Missbrauch/Misshandlung in der Kindheit	
Selbstabwertung/Selbstablehnung		Subjektive Lebensbedrohung	
Störung des serotonergen Systems <sup>11</sup>		Ablehnung vom sozialen Umfeld	
Störung des Opiatsystems <sup>12</sup>		(Cyber-)Bullying/Mobbing	
Affektive Dysregulation <sup>13</sup>		Sexuelle Gewalterfahrung	
Impulsivität		Soziale Ansteckung (vgl. Kap. 4.1.5)	
Alexithymie <sup>14</sup>		Identifikation mit der Gothik-Jugendkultur	
Weibliches Geschlecht			
Jugendalter			

Selbstverletzung sollte ernst genommen werden. Laut Resch (2017) kann eine Negation oder das Ignorieren des Verhaltens, zum Beispiel um keine manipulativen Lerneffekte erzielen zu wollen, dazu führen, dass die Patient:innen sich vernachlässigt fühlen. So kann es aus Sicht der Betroffenen zu einer Retraumatisierung kommen, was eine noch intensivere Selbstverletzung zur Folge haben kann.

Für Fachpersonen in der Psychologie wie auch in der (Sozial-) Pädagogik ist die Kenntnis über diese Risikofaktoren enorm wichtig. So ist man auf die mögliche Thematik des NSSV sensibilisiert und kann

<sup>9</sup> Die Anhänger der Gothic-Jugendkultur werden folgendermassen beschrieben: Einerseits hängen die Szenegänger einer längst vergangenen Zeit romantisierend nach und verleihen diesem Aspekt in ihrem Lebens- und Kleidungsstil deutlich Ausdruck. Andererseits pflegen sie durch ihren Fokus auf Ästhetik und Individualität eine ausgeprägt spätmoderne Existenzform. Weiter werden mit den sogenannten Goth:innen Adjektive wie androgyn, melancholisch, düster verbunden. ([www.jugendzene.de](http://www.jugendzene.de))

<sup>10</sup> Emo (Emocore = emotional hardcore) ist die Bezeichnung für eine Jugendkultur (1990/2000/2010er Jahren), zu der eine Musikrichtung gehört, die Musik jedoch nicht im Mittelpunkt steht. Aus dem Musikstil entstand eine Mode und eine Einstellung, die eigenen Gefühle und den Weltschmerz offensiv zu Schau zu stellen. ([www.spiegelpanorama.ch](http://www.spiegelpanorama.ch))

<sup>11</sup> Als serotonerges System wird die Gesamtheit der Neuronen bez., die Serotonin ausschütten.

<sup>12</sup> Das Gehirn selbst verfügt über ein endogenes Opioidsystem, das Stress, Angst und Schmerzen mindert und zu Glücksgefühlen führt.

<sup>13</sup> Affektive Dysregulation beschreibt eine übermässige Reaktion auf der emotionalen (Ärger und Wut) und der Verhaltensebene (Aggression).

<sup>14</sup> Alexithymie bedeutet das Fehlen von Worten für Gefühle, eigene Emotionen nicht benennen können

bei Bedarf frühzeitig handeln. Weiter kann in der Therapie oder eben auch in der PI den einzelnen Risikofaktoren bereits früh entgegengewirkt werden und die Betroffenen bestenfalls aufgefangen werden, bevor NSSV zum Thema wird.

#### 4.1.7 Therapieansätze

Wie bereits weiter oben beschrieben, geht es in dieser Arbeit nicht um das Feld der Psychotherapie. Trotzdem wird in diesem Kapitel insbesondere ein möglicher Therapieansatz beschrieben, um die Ziele herauszuarbeiten, an welchen in einer Psychotherapie gearbeitet wird und um so die mögliche Unterstützung einer PI eruieren zu können.

In einem Fall von NSSV ist bei Bedarf und Notwendigkeit immer die erste Handlung die (medizinische) Akutversorgung. Dazu gehört unter anderem das Checken des aktuell bestehenden Impfschutzes (Tetanus) und die Infektionsprophylaxe. Dies sollte im engen Austausch mit den Therapeut:innen passieren. (Resch, 2017)

Eine der häufigsten Therapieansätze ist die **Dialektisch-behaviorale Therapie** für Jugendliche (DBT-A). Diese Therapie wurde von Marsha Linehan, einer amerikanischen Psychologin, in den achtziger Jahren entwickelt und gilt als meistgenutztes Therapieverfahren für Patient:innen mit selbstverletzendem Verhalten oder Suizidalität bei Borderline-Störungen (Stiglmayr, 2017). Bei der DBT-A stellen zwar Jugendliche mit BPS die ursprüngliche Zielgruppe dar, die Therapieform wird jedoch vermehrt auch für die Behandlung anderer Störungsbilder, wie beispielsweise Störungen der Impulskontrolle, Essstörungen, Störungen des Sozialverhaltens etc., angewandt und setzt dementsprechend keine BPS voraus (In-Albon et al., 2015).

Die DBT-A beinhaltet vier Bausteine: Einzeltherapie, Fertigkeitentraining (in der Gruppe), Telefonkontakte und Supervision (der Therapeut:innen). Im Rahmen dieser Arbeit wird auf die Einzeltherapie und das Fertigkeitentraining eingegangen, die beiden anderen Bausteine werden nicht näher beleuchtet.

Die Einzeltherapie basiert auf einem ständigen Wechsel zwischen der Akzeptanz des Ist-Zustandes (also der schwierigen Situation und der Problemlösungsstrategie NSSV) und der Veränderung (du musst dringend etwas an deiner Strategie ändern). Die Bewegung zwischen diesen gegensätzlichen Standpunkten nennt man «Dialektik» (In-Albon et al., 2015). Ein zentraler Schwerpunkt, welcher der DBT-A zugrunde liegt, ist die sogenannte «dialektische Grundhaltung»; eine Grundhaltung, welche die Therapeut:innen selbst einnehmen und gleichzeitig den Betroffenen zu vermitteln versuchen. Folgende Punkte gehören zu der «dialektischen Grundhaltung»:

*Tabelle 8 - Haltung der DBT-A*

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patient:innen mit NSSV tun ihr Bestes.</li> <li>• Patient:innen mit NSSV wollen sich positiv verändern.</li> <li>• Patient:innen mit NSSV müssen sich mehr anstrengen, härter arbeiten und stärker motiviert sein, um sich zu verändern.</li> <li>• Patient:innen mit NSSV haben ihre Probleme (nicht unbedingt) selbst verursacht, müssen sie aber selbst lösen.</li> <li>• Das Leben von Patient:innen mit NSSV ist so, wie es zurzeit erlebt wird, schmerzhaft.</li> <li>• Patient:innen mit NSSV müssen neue Verhaltensweisen in allen relevanten Lebensbereichen erlernen.</li> <li>• Es gibt keine absolute Wahrheit, sondern verschiedene, konstruierte Wirklichkeiten.</li> <li>• Patient:innen können in der Therapie nicht versagen.</li> </ul> |
|--|

In diesem Spannungsfeld zwischen den Bereichen Akzeptanz und Veränderung gibt es verschiedene Strategien, die den jeweiligen Bereich unterstützen und verstärken: Die Validierung, Familiäre

Konflikte klären, Commitment-Strategien, Verhaltensanalysen und Kontingenzmanagement. Die Validierung (validieren = etwas für gültig erklären) bedeutet, wie der Name schon erahnen lässt, die Akzeptanz eines Verhaltens oder von Gefühlen. Wichtig in der DBT-A ist es, dass die Jugendlichen selbst sowie ihr Umfeld «ihre eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen sowie die der Anderen» validieren (In-Albon et al., 2015, S. 64). Allerdings darf aus der Validierung keineswegs ein «Gutheissen» werden. Nur so bleibt die Veränderung möglich, was eben dem dialektischen Vorgehen entspricht. Der Bereich der Klärung der familiären Konflikte tangiert vor allem die jugendtypischen Dilemmata (z.B. Abhängigkeit vs. Autonomie, vgl. Tab. 9, S. 19). Häufig führt die Klärung bereits zu einer deutlichen Reduktion der Symptome. Die Commitment-Strategien bieten die Basis für eine weitere Zusammenarbeit. Commitment bedeutet übersetzt «Verpflichtung». In diesem Schritt wird der oder die Jugendliche sich bestenfalls für eine Veränderung aussprechen und ist somit der wichtigste Schritt im gesamten Veränderungsprozess. In der Verhaltensanalyse geht es unter anderem um Psychoedukation. So soll beispielsweise mit Hilfe eines Verhaltensprotokolls die einzelnen Schritte der NSSV verstanden werden. In einem weiteren Schritt sollen Alternativen dafür gefunden werden (In-Albon et al., ebd., SS. 64-66; Schmahl & Stiglmayr, 2020). Beim Kontingenzmanagement handelt es sich um eine Art von operativer Konditionierung. Das bedeutet, ein Verhalten hat gewisse Konsequenzen, positiv oder negativ – demnach positive und negative Verstärkung. Ähnlich kann sich auch das NSSV manifestieren (vgl. Abb. 6, S. 15). In Bezug auf NSSV bedeutet Kontingenzmanagement, dass in der Einzeltherapie die Therapeut:innen auf NSSV bewusst reagieren. Stiglmayr (2017) definiert das Kontingenzmanagement wie folgt:

Solange beispielsweise wöchentlich schweres SVV<sup>15</sup> vorliegt, muss jede Woche eine Verhaltensanalyse/Kettenanalyse und Lösungsanalyse in der Einzeltherapie besprochen werden. Alle anderen zusätzlich vorhandenen Problemfelder können unterdessen nicht oder nur sehr kurz thematisiert werden – vorausgesetzt, es tritt kein hierarchisch höhergeordnetes Problemverhalten auf. Dies frustriert den Patienten zunehmend, aber auch den Therapeuten .... Folge dieses Kontingenzmanagements ist optimalerweise eine Erhöhung des Veränderungsdrucks, der notwendig sein kann, um die Angst vor Veränderungen zu überwinden. (S. 155)

Die Konsequenz des schweren NSSV ist in diesem Falle die wöchentliche Besprechung der Verhaltensanalyse, was den Patienten oder die Patientin stört und dies zu einem Grund wird, etwas zu ändern und sich weniger selbst zu verletzen. Ebenfalls ein wichtiger Part im Kontingenzmanagement spielt das Aufzeigen der eigenen Grenzen der therapierenden Fachperson. (Stiglmayr & Schmahl, ebd.).

Im zweiten Baustein, dem Fertigkeitentraining, erlernen die Patient:innen mit NSSV «sogenannte ‘Skills’ (deutsch: Fertigkeiten) für den Umgang mit den verschiedenen Problemfeldern und Symptomen» (In-Albon et al., 2015, S. 66). Die Inhalte dieses Trainings zeigt die folgende Tabelle:

---

<sup>15</sup> Stiglmayr nennt NSSV in seinem Zitat SVV, also selbstverletzendes Verhalten.

Tabelle 9 - Die verschiedenen Module des Fertigkeitentrainings in der Dialektisch-behavioralen Therapie für Jugendliche

Modul	Zielproblematik	Inhalt	Ziele
Achtsamkeit	Identitätsstörung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken, sich selbst besser spüren und wahrnehmen zu können</li> <li>• der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen</li> <li>• sich in einer Situation sicher zu fühlen durch erlernte Fertigkeiten</li> <li>• bewusst an einer Situation teilzunehmen oder Distanz zu wahren</li> </ul>	Bewusstheit im Alltag steigern, mehr Steuerungsmöglichkeiten über sich selbst, Gefühle und Verstand in Einklang bringen
Stresstoleranz	Impulsivität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akzeptieren von Stress</li> <li>• Herstellen des Zusammenhangs zw. Stress und NSSV</li> <li>• Erkennen, Beobachten und Beschreiben der eigenen inneren Anspannung</li> <li>• Fertigkeiten zur Kontrolle oder Reduktion der Anspannung (z.B. Ablenkung – wie Chilischoten/Eiswürfel, Beruhigung, Abwägen der Vor- und Nachteile, Akzeptanz einer unabänderlichen Realität</li> </ul>	Alternativen zur Selbstverletzung, die z.T. auch Anspannung reduzieren können, jedoch keine negativen Folgen wie Narbenbildung oder Infektionen nach sich ziehen, Gefühle (insbesondere innere Anspannung) wahrnehmen und verbalisieren können
Emotionsregulation	Emotionale Stabilität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Gefühle beobachten, beschreiben und verstehen («If you name it, you tame it. /If you feel it, you heal it!<sup>16</sup>»)</li> <li>• Verringern der Anfälligkeit für heftige Gefühle (Überreaktion auf Emotionen)</li> <li>• Einflussnehmen auf Gefühle durch entgegengesetztes Handeln (z.B. freundliches Verhalten trotz Ärger)</li> </ul>	Bedeutungen und Auswirkungen von Gefühlen zu verstehen und zu akzeptieren, Vertrauen in eigene Gefühle stärken, eigene Emotionen regulieren können
Zwischenmenschliche Fertigkeiten	Zwischenmenschliche Probleme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwägen, was wichtiger ist: Beziehung zum Gegenüber aufrechtzuerhalten, eigenen Willen durchsetzen oder Selbstachtung bewahren</li> <li>• Faktoren werden erarbeitet, die zur Einschätzung einer Situation dienen (solche, die soziale Kompetenz beeinträchtigen und andere, die diese fördern)</li> </ul>	Beziehungen knüpfen und diese langfristig pflegen können, auf eigene Wünsche, Ziele und Meinungen bestehen können, ohne die Beziehung zu anderen zu gefährden und gleichzeitig respektiert zu werden und Selbstachtung aufrecht erhalten
«Walking the Middle Path»	Jugendlichen- und Familiendilemmata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extreme Haltungen führen in Gesellschaft oft zu heftigen Reaktionen, deshalb lohnt sich oft der Mittelweg (Middle Path)</li> <li>• Typische Dilemmata der Adoleszenz (z.B. Konflikt zwischen Autonomie und Abhängigkeit)</li> <li>• Bestenfalls gemeinsam mit Bezugspersonensystem der Patient:in</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sowohl-als-auch anstatt Entweder-oder</li> <li>• Wissen, wann es sich lohnt, den «Mittelweg» zu gehen</li> </ul>

<sup>16</sup> «If you name it, you tame it» meint auf Deutsch: «Wenn du es benennst, dann zähmst du es.»/ «If you feel it, you heal it.» meint auf Deutsch: «Wenn du es fühlst, dann heilst du es.»

Weitere mögliche Therapieformen wären beispielsweise die Übertragungsfokussierte Psychotherapie im Jugendalter, die Kognitiv-Analytische Therapie im Jugendalter, die Mentalisierungsbasierte Therapie für Adoleszente oder die Schematherapie (Resch, 2017). Darauf wird in dieser Arbeit nicht näher eingegangen.

In sämtlichen Therapieansätzen spielt die Beziehung zu den Therapierenden eine zentrale Rolle: Ohne Beziehung keine Therapie. Weiter ist der Einbezug des Systems, wie Eltern, Bezugspersonen in Wohneinrichtungen oder der Jugendhilfe sehr wichtig. Nur so können Jugendliche eine gelingende Kommunikation mit dem System im Alltag lernen (In-Albon et al., 2015; Resch, 2017.; Stiglmayr & Schmahl, 2020).

## 4.2 Pferdegestützte Intervention

Das Kapitel 4.2 beschäftigt sich mit dem zweiten Teil der Theorie und widmet sich der Pferdegestützten Intervention. Im Kapitel 4.2.1 werden verschiedene Definitionen aufgezeigt und Ordnung in die Vielfalt der Begriffe gebracht. Weiter wird die Wirkung von Tieren auf Menschen zuerst allgemein beschrieben (Kap. 4.2.2) und anschliessend konkret in Bezug auf die Pferdegestützte Intervention (Kap. 4.2.3). Nachfolgend beleuchtet die Autorin die spezifische Rolle des Pferdes und das Zusammenspiel aller Beteiligten anhand des sogenannten Beziehungs-Dreiecks (Kap. 4.2.4 und 4.2.5). Abschluss des Kapitels 4.2 bilden die 10 Bausteine der Pferdegestützten (Systemischen) Pädagogik, welche sämtliche Teile der PI integrieren und zusammenfassen (Kap. 4.2.6).

### 4.2.1 Definition

Pferd und Mensch haben eine lange gemeinsame Geschichte. Vom Fleischlieferanten in der Steinzeit, über die Zähmung und Nutzung als Transportmittel und Arbeitstier bis hin zum Statussymbol – zwischen Partnerschaft und Ausbeutung erlebt das Pferd alles mit dem Menschen. Schon früh war die positive, therapeutische Wirkung der Pferde auf uns Menschen bekannt. Dr. Ulrike Thiel (2018) beschreibt nur einige davon:

- Xenophon, ein bekannter Grieche, erwähnt «bereits 400 v. Chr. den pädagogischen Einfluss des Pferdes auf die Jugend» (S. 20).
- Wolfgang Amadeus Mozart wurde «von seinem Hausarzt ein morgendlicher Ritt zur Verbesserung seiner ... Gesundheit empfohlen» (S. 20).
- Johan Wolfgang von Goethe war ein grosser Pferdeliebhaber und erwähnte die Zusammenarbeit und das Miteinander von Pferd und Mensch in mehreren Werken (S. 20).

Im Dschungel der Begriffe, welche im Zusammenhang mit Tieren und einer Therapie (oder ähnlichem) auftauchen, kann es schnell zu Verwirrung kommen. Deshalb soll dieses Kapitel verschiedene Begriffe aufgreifen und die Unterschiede erklären. In der Literatur findet man von sehr allgemein gehaltenen Begriffen, wie *Tiergestützte Intervention* oder *Pferdegestützter Intervention*, bis hin zu detaillierten Titeln wie *Heilpädagogisches Reiten* oder *Voltigieren* einiges. Folgende Definition sowie die Tabelle 10 sollen Ordnung in das Begriffschaos bringen.

Opgen-Rhein et al. definieren die *Tiergestützte Therapie* folgendermassen:

Tiergestützte Therapie wird durch eine Person mit professioneller, spezifisch therapeutisch/pädagogischer Ausbildung in Ausübung des spezifischen Berufes durchgeführt oder geleitet. .... In der Pferdegestützten Therapie werden – mit dem Patienten gemeinsam festgelegte – Therapieziele auf vielfache Weise durch den Einsatz des Pferdes systematisch gefördert. (2018, S. 8)

Tabelle 10 - Unterscheidung der Englischen Begriffe für Tiergestützte Therapie

Begriff	Deutsch	Bedeutung
Animal-Assisted Therapy, AAT	Tiergestützte Therapie	Zielgerichtete Intervention zur Verbesserung des allgemeinen Funktionsniveaus bzw. des Wohlergehens/Befindens der Klient:innen/Patient:innen. AAT wird von medizinisch oder therapeutisch ausgebildeten Fachkräften durchgeführt.
Animal-Assisted Education, AAE	Tiergestützte Pädagogik	Die AAE wird von pädagogischen Fachpersonen mit Basiswissen über das eingesetzte Tier durchgeführt. In einem sonder- oder heilpädagogischen Kontext hat die AAE häufig einen zielorientierten, therapeutischen Charakter.
Animal-Assisted Activities, AAA	Tiergestützte Aktivitäten	Die AAA wird häufig von ehrenamtlichen Menschen mit ihren Tieren durchgeführt. Dazu benötigen die Tiere ein Basistraining zur Vorbereitung auf ihre Besuche in sozialen Institutionen. Bei diesen Besuchen geht es in erster Linie um motivationale, pädagogische oder freizeitgestaltenden Zielsetzungen.
Animal-Assisted Interventions, AAI	Tiergestützte Interventionen	Tiergestützte Intervention wird als Dachbegriff verwendet für sämtliche pädagogisch-therapeutische Prozesse, bei denen gezielt Tiere einbezogen werden.

Der Verband der Pferdegestützten Interventionen Schweiz (PI-CH) definiert die *Pferdegestützte Therapie* wie folgt:

Unter dem Begriff Pferdegestützte Therapie werden pädagogische, psychologische, psychotherapeutische, rehabilitative und soziointegrative Einflussnahmen mit Hilfe des Pferdes bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit verschiedenen Behinderungen oder Störungen zusammengefasst. Dabei steht nicht die reiterliche Ausbildung, sondern die individuelle Förderung im Vordergrund, d.h. vor allem eine günstige Beeinflussung des Verhaltens und des Befindens der Klienten. (Pferdegestützte Intervention Schweiz, <https://pi-ch.ch/pferdegestuetzte-interventionen>)

In dieser Arbeit wird der Begriff der *Pferdegestützten Therapie* auch als Therapie<sup>17</sup> verstanden und soll daher ausschliesslich von Fachpersonen mit spezifischer, (psycho-)therapeutischer und psychologischer Ausbildung umgesetzt werden. Der Begriff *Pferdegestützten Interventionen* hingegen schliesst sämtliche Bereiche mit ein. Die Bedingung ist, den eigenen Ursprungsberuf auszuüben – mit dem Partner Pferd. Für ein besseres Verständnis und einen klaren Überblick soll die folgende Tabelle dienen:

<sup>17</sup> Der Begriff «Therapie» ist nicht geschützt. Somit verwenden sämtliche Fachpersonen der PI den Begriff Pferdegestützte Therapie, obwohl sie keine Psychotherapeut:innen oder Psycholog:innen sind.

Tabelle 11 - Fachbereiche der Pferdegestützten Interventionen

<b>Überbegriff</b>	<b>Hippotherapie</b>	<b>Pferdegestützte Therapie</b>	<b>Pferdegestützte Systemische Pädagogik</b>	<b>Reiten für Menschen mit Beeinträchtigung</b>	<b>Heilpädagogisches Reiten</b>
<b>Einteilung</b>	Physiotherapeutisches Reiten	Psychotherapeutisches Reiten, Ergotherapeutisches Reiten	Sozialpädagogisches Reiten/Coaching	Freizeitlich, sportlich (mit und ohne Ambitionen im Sport)	Heilpädagogisches Reiten
<b>Berufsgruppen</b>	Physiotherapeut:innen	Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen	Sozialpädagogisches Reiten	Reitlehrer:innen	Heilpädagog:innen, Lehrer:innen sämtlicher Stufen
<b>Mögliche Verwendungsbereiche</b>	Pferd als Bewegungsmittel, um dreidimensionale Bewegung herzustellen. Z.B. nach Operationen, zur physischen Rehabilitation	Pferd als Therapiepartner, z.B. als Alternative zur gängigen Gesprächstherapie bei Depressionen oder Angststörungen, Autismus-Spektrum-Störung, Borderline etc.	Pferd als Coachingspartner	Pferd als Therapiepartner	Pferd als Coachingspartner

In dieser Arbeit wird von *Pferdegestützter (Systemischer) Pädagogik* ausgegangen. Zur Vereinfachung wird der allgemeine Begriff der *Pferdegestützten Intervention* (und die Abkürzung PI) verwendet. Die Arbeit bezieht sich, wie in der Einleitung bereits erklärt, auf den Grundberuf der Sozialpädagogik und nicht der Psychotherapie.

#### 4.2.2 Beziehung zwischen Mensch und Pferd – Neurobiologische Theorien

Im Bereich Tier-Mensch-Beziehung findet man verschiedene Theorien, die erklären, weshalb solche Verbindungen eingegangen werden. Um die diese Theorien besser verstehen zu können, folgt ein kurzer Exkurs in die Funktionen unseres Gehirns:

Tabelle 12 - Die Funktionen unseres Gehirns

### Die Funktionen unseres Gehirns

Der älteste Teil des menschlichen Gehirns, das Stammhirn, ist zuständig für die Steuerung der Instinkte, der Reflexe und des vegetativen Zentrums (Atmung, Herz-Kreislauf-System und Verdauung). Das Stammhirn läuft ohne unser effektives Bewusstsein, das heisst, wir atmen unbewusst. Oberhalb des Stammhirns findet sich das limbische System. In diesem System wird die Bedeutung der Reize und Informationen von aussen abgewogen. Es wird zwischen «hilfreich» und «gefährlich» eingestuft. Diese Bewertung verläuft unbewusst und führt zu Affekten. So steuert das limbische System die Funktionen des Stammhirns. Beide Bereiche sind dem Bewusstsein nicht zugänglich.

Im Gegensatz zum limbischen System ist die Grosshirnrinde, der Kortex, für die bewussten Ausführungen, wie beispielsweise Sprache, willkürliche Bewegungen, analytisches Denken etc., zuständig – unter anderem also auch für die Entwicklung des Selbstbildes und der Selbstwirksamkeit, der zielgerichteten Motivation und von emotionalen, wie sozialen Kompetenzen. Der Kortex übernimmt auch eine bremsende Funktion in Form von Impulskontrolle, damit wir dem limbischen System nicht komplett ausgeliefert sind.

Im Kortex spielen Muster eine wichtige Rolle. Denn Muster ermöglichen dem Menschen erst, das eigene Handeln zu reflektieren. Dieser Teil verfügt über die grösste Plastizität der Bereiche im Hirn, was die Möglichkeit auf lebenslanges Lernen bedeutet. Um diese Muster umzugestalten und zu lernen, braucht es Motivation.

Wie aus dem Exkurs zu unserem Gehirn hervorgeht, kann ein Mensch lebenslang lernen und so seinen plastischen Kortex verändern. Das bedeutet, man kann diese Muster ebenfalls ändern, anpassen, löschen und neu lernen. Dies passiert durch die Reflexion, wie Urmoneit (2020) erklärt:

Reflektieren wir eine Situation bewusst, gibt der Kortex das Ergebnis als Information an das limbische System weiter und steuert somit die Affekte, die aktiviert wurden. Stellen wir beispielsweise fest, dass keine Gefahr droht, kann die Reaktion des limbischen Systems, die wir in Form von Angst spüren, angehalten werden. Daraus ergibt sich wiederum eine Einwirkung auf das Stammhirn. Unsere Atmung beruhigt sich und die Pulsfrequenz sinkt. (SS. 18-19)

Für Julius et al. (2014) gilt der Umgang mit Stress als zusammenhängend mit jeglichem Sozialverhalten. Das Stressverhalten wird in zwei Stressbewältigungssysteme unterteilt: Die Sympathiko-Adrenerge Achse<sup>18</sup> (SA), das schnelle System und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse<sup>19</sup> (HHNA), das langsame System. Die schnelle Achse (SA) ist für eine sofortige Alarmreaktion verantwortlich, was eine «nahezu verzögerungsfreie Reaktion [ermöglicht]...und diesen [Körper] damit auf Flucht- oder Kampfbereitschaft umstellt» (Julius et al., ebd., S. 45). Diese Reaktion führt zur Ausschüttung von Adrenalin, höherem Herzschlag und Blutdruck (vgl. Kap. 4.1.4, Tab. 6, S. 14). Die HHNA dagegen liefert eine langsamere, dafür länger anhaltende Reaktion. Aufgrund diverser notwendiger neurobiologischer Abläufe, die zuerst passieren müssen, kommt es bei diesem Stressverhalten zu einer verzögerten Reaktivität. Da bei diesem Vorgang Kortisol massgeblich beteiligt ist, und dieses Hormon eine lange Halbwertszeit im Blut hat, dauert dieser Zustand länger an als derjenige des ersten Stressverhaltens (Julius et al., 2014).

<sup>18</sup> Auf die genaue Funktionalität dieser Achse wird im Rahmen dieser Diplomarbeit nicht eingegangen. Literaturverweis: Julius et al. (2014), Kapitel 2.

<sup>19</sup> Auf die genaue Funktionalität dieser Achse wird im Rahmen dieser Diplomarbeit nicht eingegangen. Literaturverweis: Julius et al. (2014), Kapitel 2.

Als Gegenspieler dieser Stresssysteme sprechen Julius et al. (ebd.) vom Oxytozin-System: Das Oxytozin-System kann «unter anderem durch emotionale soziale Unterstützung im Kontext einer vertrauten Beziehung aktiviert» werden (S. 44). Die Soziale Unterstützung führt zur Verringerung der Aktivität auf der HHNA und somit auch zur Verringerung der Aggressionsbereitschaft und von Angstzuständen (Julius et al., ebd.). Zusätzlich zeigen diverse Studien auf, dass der Oxytocin-Spiegel im Plasma steigt, wenn ein Mensch seinen eigenen oder einen fremden Hund streichelt. Laut Forschungsergebnissen führt das Streicheln eines Tieres zur Ausschüttung von Oxytocin (Hediger & Zink, ebd.; Julius et al. 2014). Das bedeutet, dass der positive Kontakt zu einem Kumpantier<sup>20</sup> zu diversen Verbesserungen wie reduzierter Furcht und Ängstlichkeit, erhöhtem Vertrauen, mehr Ruhe, vermehrter sozialer Interaktion, Anti-stresseffekte etc. führen kann. Diese Wirkung gleicht tatsächlich derjenigen von körpereigenem sowie zusätzlich extern verabreichtem Oxytozin auf den Körper. Ein hoher Oxytozin-Spiegel unterstützt wiederum die Bindungsentwicklung. (Julius et al., ebd.)

Weiter beschreiben Julius et al. (ebd.) den Einfluss zwischen den beiden Stresssystemen auf die Persönlichkeit<sup>21</sup> und das Temperament des einzelnen Individuums. Sie führen weiter aus, dass sich

diese Verbindung zwischen physiologischen Systemen und psychologischen Charakteristika und Verhaltensweisen [kaum] unterscheiden ... zwischenartlich. Wahrscheinlich ist dies einer der Hauptgründe für eine zwischenartlich ähnliche Differenzierung von Persönlichkeitsmerkmalen ... . Daraus resultieren für andere Gruppenmitglieder und selbst zwischen unterschiedlichen Arten einschätzbare Temperamente und Persönlichkeiten. Dies ist der Grund, warum Menschen gewöhnlich wissen, wie sich ihre Kumpantiere in bestimmten Situationen verhalten und umgekehrt. (S. 47)

Hediger und Zink (2017) bestätigen, dass das soziale und emotionale Gehirn des Menschen sehr ähnlich aufgebaut ist wie das von anderen Säugetieren. Mechanismen zur Stressbewältigung ähneln sich und es kommen ähnliche Persönlichkeitstypen vor. «Dies alles ist Grundlage für ein gegenseitiges Verstehen und eine Kommunikation über die Speziesgrenzen hinaus» (Hediger & Zink, ebd., S. 28).

Zusammenfassend ist für Julius et al. (2014) klar, dass Menschen mit Tieren «in echte Sozialbeziehungen und Partnerschaften treten, weil wir artübergreifend gleichartige soziale Mechanismen in Gehirn und Physiologie teilen» (S. 48). Sie beschreiben weiter, dass ein passendes Kumpantier durchaus als Soziale Unterstützung dienen kann und damit zur Stressbewältigung beiträgt – und somit den Cortisolspiegel, sowie Herzschlag und weitere Stresssymptome senken kann (Julius et al., ebd.).

#### 4.2.3 Beziehung zwischen Mensch und Pferd – Psychologische Theorien

Neben den neurobiologischen Theorien kann die Mensch-Tier-Beziehung auch psychologisch erklärt werden. Es interessieren sowohl die Gründe, weshalb der Mensch solche Beziehungen eingeht als auch umgekehrt – weshalb und inwieweit sich Tiere auf den Menschen einlassen. Aus Sicht der Autorin ist diese Fragestellung wichtig, um einen möglichen Nutzen für Menschen mit NSSV machen zu können.

Einer der wichtigsten Ansätze, welcher die Wirkung und die Funktionalität von Tier-Mensch-Beziehungen beschreibt, ist die **Biophilie<sup>22</sup>-Hypothese**. «Sie besagt, dass Menschen ein genetisch verankertes Bedürfnis haben, sich der Natur, dem Leben und nicht-menschlichen Lebewesen anzunähern» (Hediger & Zink, 2017, S. 26). Biophilie wird als grundlegende Charakterstruktur eines Menschen betrachtet. So wird Biophilie «als leidenschaftliche Liebe zum Leben und zu allem Lebendigen [verstanden und] impliziert demnach auch den grundlegenden Wunsch, alles Wachstum zu fördern – ob es sich um

<sup>20</sup> Kumpantiere sind Begleittiere, wie beispielsweise Haustiere

<sup>21</sup> Persönlichkeit bedeutet in diesem Zusammenhang die über die Zeit und über Kontexte relativ stabilen Bereitschaft, auf Herausforderungen in einer bestimmten, konsistenten Art zu reagieren (Julius et al., 2014, SS. 46-47).

<sup>22</sup> Biophilie = Liebe zum Lebendigen

Mensch, Tier, Pflanze, (...) handelt (Opgen-Rhein et al., 2018, S. 12). Die Biophilie-Hypothese beschreibt demnach das Bedürfnis des Menschen, eine Verbindung mit anderem Lebenden (z.B. Tieren) einzugehen. Auf die PI heruntergebrochen bedeutet das, dass der Mensch von Natur aus mit dem Pferd eine soziale Verbindung eingehen möchte.

Das **Konzept der Du-Evidenz** spielt in der tiergestützten Therapie eine zentrale Rolle. Laut Hediger und Zink (2017) «bezeichnet [die Du-Evidenz] die Fähigkeit von Menschen, ein Gegenüber als Individuum, als «Du» wahrzunehmen und diesem «Du» Individualität und eigene Wesensmerkmale zuzugestehen. Mittels Du-Evidenz wird das Gegenüber zum Beziehungspartner, für den man Empathie und Mitgefühl empfindet» (S. 26). Der dänische Soziologe Theodor Geiger verweist auf die Notwendigkeit der Gegenseitigkeit der Du-Evidenz für soziale Beziehungen: «die praktische Voraussetzung für ihr [soziale Beziehungen] Wirksamwerden ist, dass die Partner einander gegenseitig als DU evident sind» (Geiger, 1931, o.S., zitiert nach Opgen-Rhein et al., ebd., S. 13). Inwieweit ein Pferd in der Lage ist, einen Menschen als Du-Evidenz wahrzunehmen, bleibt an diesem Punkt offen. Ein Erklärungsansatz findet sich in der Theorie bezüglich Gefühle, Emotionen und Stimmung beim Pferd im Kapitel 4.2.3.

Die Beziehung zu einem Tier hat laut der amerikanischen Soziologin Jean Veevers drei **Hauptfunktionen**:

1. Die **Projective Function** ([projizierende Funktion] → Spiegel der Persönlichkeit) beinhaltet das Ausmass, in welchem das Tier als eine symbolische Ausweitung des ICH dient.
2. Die **Sociability Function** (sozialer Katalysator) beinhaltet die Erleichterung zwischen menschlicher Interaktion durch Tiere. Das erklärt das Phänomen, dass es Menschen einfacher fällt, auf Tiere zugehen zu können und mit ihnen in Kontakt zu treten, als mit Mitmenschen. So kann durch einen Hund der Kontakt zu seinem Herrchen einfacher gestaltet und aufgenommen werden.
3. Die **Surrogate Function** (Ersatzfunktion) beinhaltet das Ausmass, in welchem Tiere zwischenmenschliche Beziehung erweitern oder gar ersetzen können. So dient zum Beispiel der kleine Dackel der älteren, einsamen Dame als Gesellschaft, weil ihr Ehemann gestorben ist und schützt sie vor Vereinsamung.

(Opgen-Rhein et al., ebd., S. 13)

Hediger und Zink (2017) bestätigen die Ersatzfunktion: «Ein Pferd bietet die Möglichkeit, das Bedürfnis nach Körperkontakt und Zärtlichkeit auszuleben» (S. 48).

Weiter können **Tiere als Quelle der Sozialen Unterstützung oder der intrinsischen Motivation** (z.B. ein Hund, der motiviert zum Rausgehen, oder ein Pferd, welches die Motivation gibt für eine Therapie) dienen (Hediger & Zink, 2017).

Die Interaktion mit Tieren basiert auf einer **nonverbalen (analogen) Kommunikation** und aktiviert somit das Erfahrungssystem und nicht das verbal-symbolische System (Hediger & Zink, ebd.; Krüger, 2018). Das bedeutet, dass viele Missverständnisse, die potenziell krankheitsfördernd sind, beispielsweise widersprüchliche Signale zwischen analogen und digitalen Botschaften, wie sie häufig in der zwischenmenschlichen Kommunikation entstehen, nicht möglich sind. Opgen-Rhein et al. (2018) erklärt, dass

in der tiergestützten Interaktion nicht noch zusätzlich krankheitsfördernde digitale Kommunikationsstrategien stattfinden, welche den Aufbau einer konstanten und tragfähigen Beziehung gefährden. In der rein analogen Kommunikation mit dem Tier können somit neue Erfahrungen einer klaren und unzweideutigen Kommunikation gemacht werden.... (S. 14)

Die körpersprachliche Kommunikation findet in einem räumlichen Kontext statt, man bewegt sich dazu. Zudem ist nonverbale Kommunikation viel stärker an Emotionen geknüpft, als die digitale Kommunikation und gibt Informationen über die Beziehungsebene. Das bedeutet, dass die Bewegung und die Körpersprache einen Zugang zu den Emotionen eröffnen und gleichzeitig ein Zugang zum eigenen Körper ermöglicht. (Hediger & Zink, 2017)

Am Rande soll auf ein weiteres Phänomen in der Mensch-Tierbeziehung eingegangen werden. Julius et al. (2014) beschreibt das «**Lorenz'sche Kindchenschema**» als eine bewährte Hypothese, dass der Mensch auf junge Tiere (wie Welpen, Kätzchen oder Küken) mit einem besonderen Fürsorgeverhalten reagiert und diese Tiere schützen und pflegen möchte. Dieses Phänomen wurde in den 80er Jahren auch kommerziell genutzt: Mickey Mouse und die Teddybären verkörpern das Bild dieser jungen Tiere. Das Kindchenschema steht für die typischen Merkmale eines Tierbabys, wie grosse Augen, eher grosser, rundlicher Kopf, kurze Extremitäten, vorspringende Backen und Stirn und eher rundlicher Körper, welche der Mensch mit einer gewissen Niedlichkeit assoziiert. Es beschreibt diese Merkmale als Auslöser für elterliches Verhalten, welches das Füttern (oft von Mund zu Mund) oder das Säubern (durch Lecken) miteinschliesst. Dieses Verhalten löst beim Nachwuchs Wohlbefinden und Entspannung aus. Das ausgelöste Pflege- und Fürsorgeverhalten aktiviert das Oxytozin-bezogene Belohnungssystem im Gehirn. (Julius et al., 2014)

#### 4.2.4 Die Rolle des Pferdes

Warum ein Pferd? Welche Eigenschaften hat das Pferd, die für die Arbeit mit Menschen wirksam sind?

In der Wissenschaft ist man sich bis heute nicht einig darüber, ob Pferde (und Tiere im Allgemeinen) Emotionen empfinden oder zum Ausdruck bringen können. Wissenschaftler:innen, welche diese Thematik nach Darwin erforschen, gehen laut Krüger (2018) davon aus, «dass Tiere nicht existieren oder 'funktionieren' könnten, wenn sie nicht wie Menschen Emotionen hätten und von diesen gesteuert würden. Besonders das komplexe Sozialleben vieler Tiere würde nicht so reibungslos verlaufen, wenn nicht alle Mitglieder von Gefühlen getrieben würden» (S. 24). Es bestehen Hypothesen, dass die Fähigkeit, Gefühlslagen anderer Individuen zu erkennen für Tiere in sozialen Gruppen notwendig sei, um harmonisch zusammenleben zu können (Krüger, ebd.).

*Tabelle 13 - Gefühle und Emotionen*

#### **Gefühle und Emotionen**

Die Definition und eindeutige Differenzierung der beiden Begriffe zeigen sich in der Literatur als sehr anspruchsvoll bis hin zu nicht eindeutig möglich. Die beiden Begriffe werden mehrheitlich um- und gewisse Kriterien dafür beschrieben. «Gefühle» sind subjektiv-empfundene Komponenten. Es beschreibt unseren inneren Zustand, wie es uns innerlich geht.

Emotionen können aktiv zum Ausdruck gebracht werden. Um als «Emotion» definiert werden zu können, müssen drei Komponenten aufgewiesen werden:

- Subjektive Erlebnisweise
- Ausdruck in motorischen Verhaltensweisen
- Begleitende physiologische Veränderung der Herzfrequenz und der Atmung

Eine Emotion zu zeigen ist keine willkürliche Entscheidung, sondern angeborene Reaktionen des Körpers (z.B. Mimik, Körperspannung, Stimme etc.).

Inwieweit Pferde Emotionen erleben und zeigen können, ist wissenschaftlich umstritten. Laut Krüger (2018) scheint es hochwahrscheinlich, dass Pferde Emotionen zeigen können. Sie erwähnt bei Pferden äusserlich sichtbare Emotionsreaktionen, wie die erhöhte Atemfrequenz und Schwitzen bei Erregung oder bei starken Schmerzen sowie die durchaus beobachtbare Apathie bei Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit (Krüger, ebd.). Inwiefern Pferde die menschliche Psyche erfassen können, ist nach

wie vor Gegenstand etlicher Studien und kann (noch) nicht eindeutig bewiesen werden. In Bezug auf Empathie<sup>23</sup> zeigen Studien nach Darwin, dass Tiere wie Hunde, Affen und Elefanten, Ratten oder Tauben durchaus «empathisches» Verhalten zeigen (z.B. helfen Elefanten anderen Tieren, die sich aus Schlammgruben befreien müssen oder bringen verlorene Kälber den Müttern zurück).

Ein Pferd hat gleich mehrere artspezifische Eigenschaften, die eine ausgebildete Fachperson nutzen kann, um Menschen zu therapieren, zu coachen, zu unterstützen. Das Pferd ist ein Fluchttier, das bedeutet, dass es von Natur aus eher fluchtbereit reagiert als aggressiv. Zudem braucht ein Fluchttier eine hochsensible Wahrnehmung bereits geringster Andeutungen von angst- oder gefahrenbezogenen Signalen seiner Herdenmitglieder (Opgen-Rhein, 2018). Man geht davon aus, dass das Pferd diese Fähigkeit auch im Kontakt mit den Menschen nutzen kann. Weiter gehört zu dem Fluchttier auch ein Fluchtinstinkt. Das kann einem Menschen mit Ängsten helfen, diese zu überwinden. Auch das Pferd konnte lernen, dass es – wenn es seiner Bezugsperson vertraut – in einer Gefahrensituation seinen Fluchtreflex überwinden kann. Der Mensch kann das Tier als Vorbild nehmen und so am **Modell lernen**.

Eine weitere Funktion kann das Tier beim Menschen als **Eisbrecher** übernehmen (Hediger & Zink, 2017.; Krüger, 2018; vgl. «Sozialer Katalysator» nach Opgen-Rhein, 2018). So kann das Tier (z.B. ein Pferd) insbesondere bei Menschen mit Kontaktstörungen dabei helfen, als Brücke oder eben als Eisbrecher die Kontaktaufnahme zu ermöglichen, da es nicht fordert. Der Mensch kann zuerst zum Tier Kontakt und bestenfalls eine Beziehung aufbauen und dadurch in einem zweiten Schritt auch zum Therapeuten oder zu der Sozialpädagogin. Vielen Menschen fällt es leichter – insbesondere bei Erfahrungen mit negativem Kontakt mit anderen Menschen – mit einem Tier in Beziehung zu treten. Das Tier geht wertfrei und unvoreingenommen auf einen Menschen zu – diese Gabe hilft, sich angstfrei auf einen Kontakt einzulassen. Weiter verteilen Pferde keine Täter-Opfer-Rollen, manipulieren oder werten nicht, gehen keine Koalitionen gegenüber Dritten ein, halten sich aus Konflikten mit anderen heraus, agieren nicht als Schiedsrichter, kommunizieren direkt (geben sofortige Rückmeldungen), kennen keinen Neid (Opgen-Rhein, 2018; Urmoneit, 2020).

Weiter hat ein Pferd eine gewisse Grösse, vielleicht muss man bereits deswegen seine Angst überwinden. Das führt zu Erfolgserlebnissen und kann als Türöffner für weitere Entwicklung und Überwindung anderer Ängste dienen (Opgen-Rhein, 2018.). Der **Selbstwert** und das **Selbstvertrauen** werden gestärkt, wenn die Klient:innen ein grosses Tier führen können oder weitere pferdespezifische Kompetenzen erlangen. Pferde bewerten nicht, was für Klient:innen wie Fachperson sehr hilfreich ist. Das kann einem Menschen helfen, sich angenommen zu fühlen und sich auf eine Beziehung einzulassen. Tiere haben keine (leistungsbezogene) Erwartungen an den Menschen, sie sind echt und authentisch, können nichts vorspielen, was wiederum hilft, zu vertrauen. (Hediger & Zink, 2017)

Dadurch, dass man die Verantwortung ein Stück weit für das Pferd übernimmt, lebt man ein Fürsorgeverhalten (vgl. Kindchen-Schema, Kap. 4.2.3, S. 26), was wiederum den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit erhöht. Dieses Verhalten führt zu einem Rollenwechsel weg von der «Opfer-Rolle» hin zu einer «Fürsorgenden-Rolle». (Hediger & Zink, ebd.)

Nebst den mentalen und psychischen Faktoren gibt es auch körperliche Punkte, weshalb pferdegestützte Intervention unterstützen kann. Das Pferd hat eine dreidimensionale Bewegung. Deshalb gilt es insbesondere in der Physiotherapie als nützliches Hilfsmittel (Hippotherapie, vgl. Tab. 11, S. 22). Diese dreidimensionalen Schwingungen gelten als «muskeltonusregulierend, mobilisieren die Gelenke [und] fördern die Sensomotorik und die Körper- und Sinneskoordination» (Opgen-Rhein, 2018, S. 18). Die Arbeit mit dem Pferd findet vor allem draussen an der frischen Luft statt und erfordert eine gewisse körperliche Anstrengung. Es ist naheliegend, dass sich diese Eigenschaften der Pferdegestützten

---

<sup>23</sup> Empathie ist die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und Ähnliches zu fühlen.

Intervention positiv auf die Klient:innen auswirken – nicht nur bei Depressionen oder anderen affektiven Erkrankungen (Opgen-Rhein, 2018).

Genannte Punkte machen Pferde zu so wertvollen Partnern, insbesondere bei dieser Arbeit. Die Fachperson hat die Möglichkeit, gewisse Verhaltensweisen der Klientel über das Verhalten und die Reaktionen und Rückmeldungen des Pferdes anzusprechen und muss nicht direkt ihr Gegenüber ansprechen. Oft fällt es der Klientel einfacher, Rückmeldungen zum Verhalten des Pferdes anzunehmen oder die direkte Reaktion des Tieres einzuordnen, als ein Feedback über das eigene Verhalten anzunehmen in einem «normalen» Gespräch von Mensch zu Mensch.

Krüger (2018) bestätigt den grossen Nutzen des Pferdes in einem Interventionssetting:

Aus naturwissenschaftlicher Sicht weist also eine Vielzahl von Untersuchungen darauf hin, dass das Pferd als Interaktionspartner in der Psychotherapie eingesetzt werden kann und sollte. Ein Pferd vermittelt nicht nur Emotionalität, sondern kann möglicherweise auch unbewusste emotionale Zustände der Patienten [sic!] widerspiegeln. (S. 33)

Opgen-Rhein et al. (ebd.) fassen die Funktionen eines Tieres in der Therapie folgendermassen zusammen:

Der Kontakt mit Tieren fördert das allgemeine Wohlbefinden und die soziale Integration, die Beziehungsfähigkeit und den Selbstwert des Menschen. Er wirkt Stress reduzierend, dient der allgemeinen Anregung und Aktivierung, stärkt Problemlösungskompetenzen und verbessert die Fähigkeit, mit Gefühlen und Affekten angemessen umzugehen. (SS. 13-14)

Obwohl das Pferd auch ohne weitere Studien als Partner in der Therapie und in der Systemischen Pädagogik eingesetzt werden kann und soll, macht weitere Forschung unbedingt Sinn. So kann aufgezeigt werden, welche Auswirkungen die Einheiten auf das Pferd haben – nicht nur umgekehrt. Denn es existieren bereits Studien, welche zeigen, dass erfahrenere Therapiepferde die viel stärkeren Angstreaktionen zeigten als wenig Erfahrene, obwohl sie als besonders ruhig beschrieben wurden. Es liegt in der Verantwortung der Fachperson PI, sich dessen stets bewusst zu sein und auf ihren Partner, das Pferd, Rücksicht zu nehmen und die feinsten Signale wahrzunehmen.

#### 4.2.5 Das Beziehungs-Dreieck

Tiere verändern das Interventionssetting in vielerlei Hinsichten. Durch die Anwesenheit von Tieren können oft auch therapiemüde Klient:innen angesprochen werden (Hediger & Zink, 2017). Das Pferd interagiert sowohl mit der Fachperson für Pferdegestützte Intervention wie auch mit der Klientin oder dem Klienten. Die bekannte Dyade aus Therapeut:in/Coach/Pädagog:in und Klient:in wird zu einer Triade<sup>24</sup> mit dem Pferd. Diese Triade nennt sich Beziehungs-Dreieck oder Trianguläres Modell:

---

<sup>24</sup> Teilweise ist in einem Setting eine weitere Person anwesend – die Bezugsperson des Pferdes oder sonst jemand, der das Pferd führt. Dann wäre es ein Beziehungs-Viereck. In dieser Arbeit wird darauf nicht eingegangen.

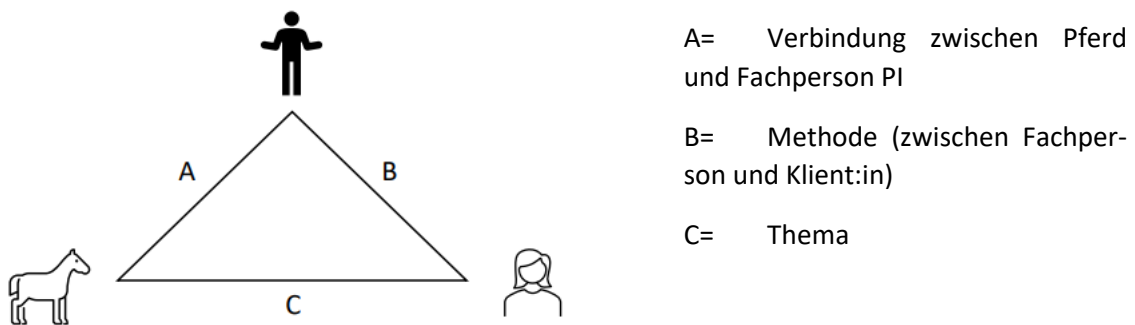


Abbildung 7 - Das Beziehungs-Dreieck

Das Pferd stellt in diesem Dreieck als zusätzlicher Beziehungspartner einen grossen Mehrwert dar. Die Mitglieder des Dreiecks haben die Möglichkeit, zu beobachten. Die Klientin kann die Beziehung zwischen Fachperson und Pferd beobachten (a), ohne sich selbst bereits auf eine Beziehung zu der Fachperson einlassen zu müssen, kann aber bereits am Modell lernen (Hediger & Zink, 2017). Umgekehrt kann die Fachperson die Interaktion zwischen Klient:in und Pferd (b) beobachten. Das Verhalten des Pferdes kann über die Befindlichkeit der Klientel Aufschluss geben sowie über deren Ressourcen und Möglichkeiten (Opgen-Rhein, 2018) sowie über deren Bindungsverhalten (Julius et al., 2014). Zudem können Klient:in und Fachperson über das Pferd als «Drittes» sprechen (c)). Das Pferd bietet ein Gesprächsthema, welches die Kommunikation zwischen Fachperson und Klient:in vereinfachen kann. Zu beachten ist auch, dass die Erweiterung der Beziehungsdyade um den Teilnehmer «Pferd» das Setting komplexer und anspruchsvoller macht, da sie von einem Lebewesen mehr beeinflusst und mitgestaltet wird (Hediger & Zink, ebd.).

In der Beziehungs-Triade gibt es laut Urmoneit (2020) grundsätzlich fünf verschiedene Konstellationen der Interaktion:

**a) Pferd und Fachperson in direkter Interaktion – Klient:in in der Beobachtendenposition**

Der Klient kann am Modell lernen. Die Fachperson kann ihre Haltung und Werte vorleben und in der Beziehung mit dem Pferd zeigen, dass sie auf Bedürfnisse eines Gegenübers eingeht und ihm zum Beispiel Respekt entgegenbringt und Grenzen einfordert. So kann der Klient die Fachperson einschätzen und abschätzen, wie sie auf ihn reagieren wird. Gleiches gilt gegenüber dem Pferd. Der Klient hat die Möglichkeit, das Pferd zu beobachten und sein Verhalten einschätzen. «Von ihrem Modell eines konstruktiven Dialogs mit dem Pferd gehen für den Klienten bestätigende und irritierende Impulse aus. Schenkt die Pädagogin diesen Rückmeldungen Beachtung, ergeben sich viele Themen für die Gestaltung der Beziehung» (Urmoneit, 2020, SS. 147-148).

**b) Pferd und Klient:in in direkter Interaktion – Fachperson in der Beobachtendenposition**

Für viele Klient:innen ist es eher unangenehm im Mittelpunkt der Beobachtung zu sein, da sie davon ausgehen, dass die Fachperson Defizite findet. Dessen sollte sich die Fachperson bewusst sein. Zudem ist der Kontakt zum Pferd für viele ungewohnt und stark handlungsorientiert, was in einem Gespräch (ohne Pferd) weniger direkt der Fall ist. Es ist wichtig, dass die Fachperson sich gut überlegt, welche Beobachtungen sie dem Klienten zurückmeldet, dazu braucht es einen roten Faden. Laut Urmoneit (ebd., S. 150) gelingt «das Einüben von Dialog- und Beziehungsfähigkeit im Kontakt mit dem Pferd [...], wenn sowohl bestätigende als auch irritierende Momente entstehen». Die Fachperson muss abschätzen, wie schnell sie interveniert und unterstützend eingreift, um dem Klienten eine zu bewältigende Herausforderung zu ermöglichen.

**c) Fachperson und Klient:in in direkter Interaktion – Pferd in einer passiven, nicht direkt einbezogenen Position**

Die direkte Interaktion zwischen Fachperson und Klient:in sollte eher kurzgehalten und wohl dosiert werden. Gespräche (z.B. zum Transfer in den Alltag) können zu Beginn oder am Ende der Lektion ohne Pferd geplant werden. Kommen längere Phasen in dieser Form vor, kann das Pferd abhängen oder sich dem Gehorsam entziehen. Auf Klient:innen-Ebene kann der lange Dialog ohne Pferd bei Kindern dazu führen, dass sie das Interesse am Pferd verlieren. Bei Erwachsenen kann es eine wünschenswerte Ablenkung sein, um von irritierenden Momenten am Pferd abzulenken.

**d) Pferd, Fachperson und Klient:in in direkter Interaktion**

«Viele Ziele können nur erreicht werden, wenn alle drei Interaktionspartner sich gleichzeitig aktiv am Geschehen beteiligen» (Urmoneit, 2020, S. 154). In der Triade kommuniziert man auf zwei Ebenen. Das Pferd kommuniziert nonverbal, die Kommunikation zwischen Klient:in und Fachperson findet insbesondere auf der verbalen Ebene statt. Somit gibt es eine Zweierkommunikation auf der verbalen und gleichzeitig eine Dreierkommunikation auf der nonverbalen Ebene statt. Diese Interaktion zu dritt findet grundsätzlich in drei Situationen statt: Im Umgang mit dem Pferd am Boden (Putzen, Beobachten in der Herde), Sitzen auf dem geführten Pferd (Klient:in sitzt auf dem Pferd und die Fachperson führt es) und beim freien Reiten.

**e) Pferd, Fachperson und Klient:in ohne direkte Interaktion**

Grundsätzlich sollte diese Phase eine Ausnahme darstellen. Trotzdem ist sie wichtig und kann dem Klienten als Lernfeld dienen, einen Kontakt nach einer Pause wieder aufzunehmen. So kommt diese Konstellation häufig beim Putzen vor. Es gibt Phasen, in denen alle Beteiligten des Dreiecks nicht miteinander in Kontakt sind. Die Fachperson dient wiederum als Vorbild/Modell, indem sie den Kontakt zum Pferd nicht beendet, wenn es schwierig wird. Zudem bleibt der Kontakt zwischen Fachperson und Pferd stabil und kann jederzeit wieder aufgenommen werden. An diesem Modell lernt der Klient, «nach einem Kontaktabbruch die Verantwortung für seinen Anteil an den entstandenen Schwierigkeiten zu übernehmen und an den Dialog anzuknüpfen» (Urmoneit, ebd., S. 157).

Die Aufgabe der Fachperson ist es, diese Triade zu rahmen und zu strukturieren. Durch ihre Erfahrung und ihr Knowhow führt sie sowohl das Pferd wie auch die Klient:innen in diesem Dreieck, um so gewinnbringende Erfahrungen zu ermöglichen. Für eine konstruktive und positive Beziehungsgestaltung zwischen Fachperson und Klient:in braucht es eine korrekte Balance zwischen Irritation und Bestätigung. Bestätigung allein bringt keine adäquate Vertrauensbasis (Urmoneit, ebd.; vgl. Kap. 4.6.1, DBT-A, S. 17).

Zusammenfassend hilft das Beziehungs-Dreieck der Klientel, über das Pferd auch eine Beziehung zu der Fachperson PI aufzubauen (Opgen-Rhein, 2018).

#### 4.2.6 Die Pferdegestützte systemische Pädagogik nach Imke Urmoneit

In dieser Arbeit geht es nicht um einen therapeutischen Hintergrund, sondern viel mehr um einen (sozial-)pädagogischen. Zu diesem Hintergrund bietet sich das Konzept der langjährige Fachperson PI, Imke Urmoneit an. Sie beschreibt die zehn Bausteine der pferdegestützten systemischen Pädagogik, wie sie ihre Arbeit nennt. Die zehn Bausteine sollen der Reduktion der Komplexität dienen:

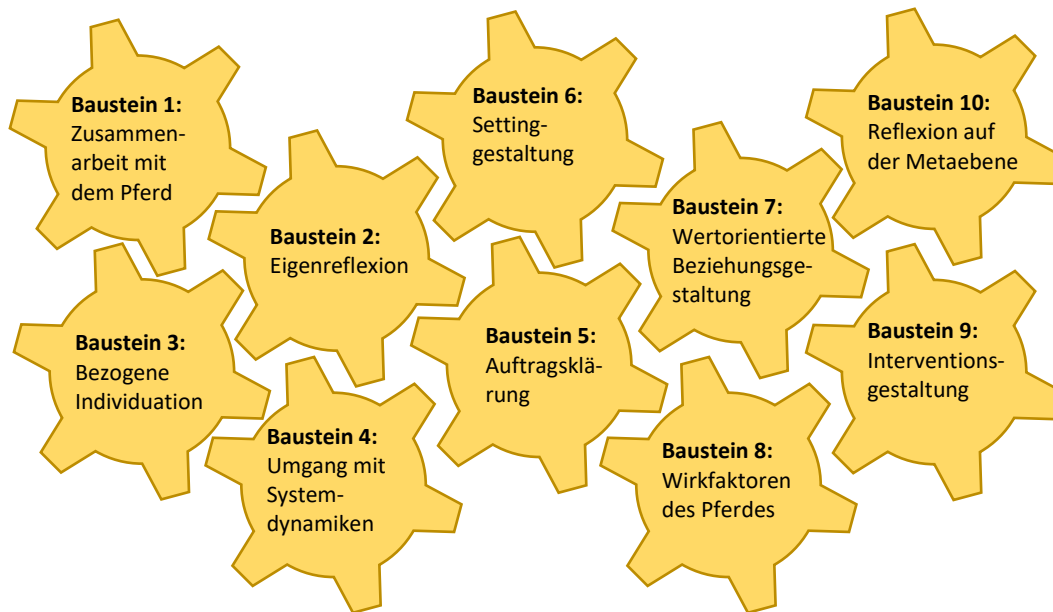


Abbildung 8 - Die 10 Bausteine der Pferdegestützten Systemischen Pädagogik

#### **Baustein 1: Zusammenarbeit mit dem Pferd**

Damit ein Pferd sich vollkommen auf seinen Job als Therapiepferd einlassen kann, muss es ihm gut gehen. Dazu braucht es in erster Linie eine artgerechte Pferdehaltung sowie eine aufgabenbezogene Ausbildung des Pferdes in Rücksichtnahme auf artspezifische Eigenschaften sowie den individuellen Charakter des Pferdes. Bei der Auswahl des Pferdes für die PI ist es wichtig, sich den oder die Klient:in genau anzuschauen. Pferde haben unterschiedliche Charaktere und können für unterschiedliche Thematiken eingesetzt werden. Nicht jedes Pferd ist für jede Klient:in geeignet. Hierbei kommt es stark auf den Charakter der Klientel an, ob eher charakterstarkes Pferd geeignet wäre, oder ein eher sensibles. Wie aus den Kapitel 4.2.2-4.2.4 hervorgeht, bevorzugen die Menschen ein im Charakter ähnliches Lebewesen. So kann es sein, dass ein Pferd, welches eine sehr klare Haltung und viel Durchsetzungsvermögen verlangt, sehr gut geeignet ist. Genauso kann es vorkommen, dass die Klientin noch zu wenig selbstbewusst reagieren kann, um sich gegen ein charakterstarkes Pony durchzusetzen und die Wahl wäre fatal für den weiteren Verlauf. Es wäre eine negative Erfahrung mehr und nichts gewonnen. Darauf muss die Fachperson PI zu Beginn den Schwerpunkt setzen. In diesem Baustein kommt zudem das Beziehungsdreieck (vgl. Kap. 4.2.5) stark zum Tragen. Die Fachperson PI hat den grössten Einfluss auf das Dreieck und kann die einzelnen Beziehungen stark beeinflussen, beziehungsweise bewusst/unbewusst zulassen, oder eben auch nicht. Denn «der Wert des Einsatzes von Pferden in der Pferdegestützten Therapie [ist] vor allem von der fachlichen Kompetenz und den spezifischen Erfahrungen des Therapeuten abhängig» (Krüger, 2018, S. 35)

## **Baustein 2: Eigenreflexion**

Zu diesem Baustein gehört, dass die Fachperson PI die eigenen Stärken und Schwächen kennt und Kompetenzen für den Umgang mit Nähe und Distanz sowie Selbstfürsorge innehat, wie auch die Bereitschaft, sich weiterzubilden. Sich selbst einschätzen zu können und insbesondere die eigenen Grenzen zu kennen – und gegebenenfalls transparent zu kommunizieren – ist in der PI etwas vom Wichtigsten. Dabei wichtig zu betonen ist die Balance zwischen einer unverzichtbaren Routine und Erfahrung und der Offenheit für Neues auf der anderen Seite. Dazu dient ein interdisziplinärer Austausch.

## **Baustein 3: Bezogene Individuation**

Ein tragendes Element in der PI ist der Aufbau von Selbstwirksamkeit. Die Fachperson PI geht davon aus, dass sich das Verhalten der Klient:innen darauf ausrichtet, seine Ziele zu erreichen und die Bedürfnisse zu befriedigen. Der oder die Klient:in soll Kompetenzen entwickeln, um Beziehungen konstruktiv zu gestalten auf der einen Seite und eigene Autonomie wahren auf der anderen Seite.

## **Baustein 4: Umgang mit Systemdynamiken**

Im Umgang mit den Systemdynamiken ist es wichtig, dass die Fachperson PI über Kompetenzen im Umgang mit den Systemdynamiken erkennt und deren positiven wie negativen Auswirkungen erkennt und sich selbst (mit Hilfe von Supervision) aus der Systemdynamik raushalten kann.

## **Baustein 5: Auftragsklärung**

Die Auftragsklärung dient der Herausarbeitung von Grob- und Feinzielen. Die Ziele sollen mit Hilfe der Bedürfnispyramide nach Maslow<sup>25</sup> hergeleitet werden. Aufträge der Klient:innen werden in konkrete und überprüfbare Ziele umgewandelt.

## **Baustein 6: Settinggestaltung**

Mit der Wahl des Settings schafft die Fachperson PI einen sicheren Rahmen für den oder die Klient:in. In diesem Rahmen müssen sowohl bestätigende wie auch irritierende Impulse möglich sein, damit er oder die Klient:in sich auf Veränderungsschritte einlassen kann. Wichtige Bezugspersonen werden miteinbezogen.

## **Baustein 7: Wertorientierte Beziehungsgestaltung**

Die eigene Rolle der Fachperson PI bildet die Grundlage für ihre Arbeit. Es sollte ihr gelingen, eine Balance zwischen Verständnis für die Lebensgeschichte aufzubringen und wertzuschätzen und es zu wagen, Bestehendes auch in Frage zu stellen. Die Beziehungskompetenz bildet dabei die Grundlage für die Interventionen. In Krisensituationen erhält sie sich ihr inneres Gleichgewicht und ist dadurch stabiler als das System der oder des Klient:in. Sie ist sich stets bewusst, dass sie Teil des Beziehungsdreiecks ist und steuert die Prozesse darin bewusst.

## **Baustein 8: Die Wirkfaktoren des Pferdes**

Das Geschehen am Pferd rückt in den Fokus und die Fachperson PI räumt diesem Wirken genügend Raum und Zeit ein. Pferde sind Herdentiere und verhalten sich dementsprechend, was während der Intervention genutzt werden kann. Pferde gestalten Resonanzprozesse, um sich mit anderen Pferden abzustimmen. Dabei bringen sie aufgrund der fehlenden kognitiven Kompetenzen und der rein non-verbalen Kommunikationsform weniger destruktive Verhaltensweisen ein. Sie können Rückmeldungen nicht zurückhalten, sich nicht verstellen, keine Widersprüche oder Manipulationen umsetzen und befinden sich stets in der Gegenwart. Die Pferde geben eindeutige, klare Rückmeldungen. Sie bieten eine

---

<sup>25</sup> Maslowsche Bedürfnishierarchie/Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow (1908-1970), siehe Anhang.

Form der Begegnung an, die in der Interaktion zwischen Menschen in einer so schlichten und dennoch impulsreichen Form kaum möglich ist.

### **Baustein 9: Interventionsgestaltung**

Die Basis der Intervention stellt immer die Stabilisierung und der Ausbau der Beziehung zur Klientel dar. Zudem fokussiert sich die Intervention auf die Unterstützung der Beziehung zwischen dem oder der Klient:in und dem Pferd (vgl. Abb. 8, S. 29), wobei wieder das Beziehungsdreieck zum Zug kommt. Das Ziel der Intervention ist es, zu bewältigende Herausforderungen zu ermöglichen und so in kleinen Schritten zur Veränderung zu kommen. Es soll ein Freiraum des Experimentierens entstehen. Veränderung und Zuwachs an Kompetenz werden dadurch sofort erlebbar.

### **Baustein 10: Reflexion auf der Metaebene**

Damit der oder die Klient:in das Erarbeitete im Alltag auch nutzen kann, ist der Transfer ein zentraler Punkt und muss aktiv von der Fachperson PI begleitet werden. Weiter soll der oder die Klient:in sein/ihr Verhalten und Handeln reflektieren, z.B. wie arbeiten wir miteinander? Durch die Reflexion lernt er, seine Fähigkeiten zu verankern.

(Die zehn Bausteine der pferdegestützten systemischen Pädagogik, in Anlehnung an Imke Urmoneit, 2020, SS. 181-184)

## 5. Ergebnisse

«Blut tut gut», fasst Sachsse (zitiert nach Resch, 2017) NSSV kurz und bündig zusammen (S. 40). Wie verschiedene Theorien in dieser Arbeit belegen, tut Blut den Betroffenen tatsächlich gut – zumindest kurzfristig. Es gilt als – mehr oder weniger – funktionierende Copingstrategie, welche längerfristig abhängig machen und gefährlich werden kann. NSSV gilt nicht als eigenständiges Krankheitsbild, jedoch seit kurzem als Störungsbild, was der weiteren Forschung dienlich ist.

Die Anerkennung der Pferdegestützten Intervention in der Gesellschaft wächst stets, obwohl wissenschaftlich noch wenig belegt ist. Positive Erfahrungsberichte von Betroffenen gibt es viele. Es ist wünschenswert, dass die Forschung in diesem Bereich weitermacht – um den Nutzen der Pferdegestützten Intervention wissenschaftlich zu belegen und den Stellenwert dieser unkonventionellen Unterstützungsform zu etablieren.

### 5.1 Zusammentragung der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die beiden Theorieteile einander gegenübergestellt und der Theorie-Praxis-transfer findet statt. Folgende Erkenntnisse gehen aus dem Kapitel 4 hervor:

**Copingstrategie** (vgl. Kap. 4.1.2-4.1.5) Aus den vorangehenden Kapiteln ist bekannt, dass NSSV als Copingstrategie verwendet wird. Laut den Forschungskriterien der DSM-5 erwartet die betroffene Person entweder die Entlastung von negativen Gefühlen durch die NSSV, die Lösung eines zwischenmenschlichen Problems, oder um ganz allgemein einen positiven Gefühlszustand herbeizuführen. Das bedeutet für die PI, dass mit den Jugendlichen neue, alternative Strategien erarbeitet werden müssen, um mit Stress, negativen Emotionen oder anderen herausfordernden Situationen umgehen zu können, und diese Erwartungen zu erfüllen, ohne sich selbst Schaden zuzufügen. Zudem dient NSSV als Vermeidungsstrategie, um unangenehme Situationen und Gefühlen aus dem Weg zu gehen (vgl. Abb. 5 und 6). Zusammen mit dem Pferd können Betroffene lernen, herausfordernde Situationen zu meistern und so andere Copingstrategien zu erlangen.

NSSV wird unter anderem auch angewendet, um Aufmerksamkeit zu erhalten (Abb. 6), denn wenn man sich selbst verletzt, müssen die Verletzungen dementsprechend versorgt werden. Die Klient:innen müssen lernen, auf andere Art und Weise an Aufmerksamkeit zu kommen. Das Pferd schenkt dem Menschen von Natur aus Aufmerksamkeit. Aus Kapitel 4.2.4 geht hervor, dass Pferde ihrerseits in Kontakt mit den Menschen treten wollen. Zudem können Klient:innen positive Aufmerksamkeit von der Fachperson PI erhalten, wenn sie mit dem Pferd zusammenarbeiten (vgl. Abb. 8, Kap. 4.2.5).

**Risikofaktoren** (vgl. Kap. 4.1.2-4.1.6) Risikofaktoren, wie beispielsweise Hoffnungslosigkeit, Ängste, (Umgang mit Trennung der Eltern, Ablehnung und Mobbing, Impulsivität, Selbstabwertung, geringer Selbstwert etc. können zu Selbstverletzung führen. Sämtliche Risikofaktoren betreffen den Selbstwert, die Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und Bindungsthematiken. Wie aus Kapitel 4.2.4 bekannt ist, hilft das Pferd, genau diese Kompetenzen zu fördern und zu stärken. Zudem kann dem Kapitel 4.2.2 entnommen werden, dass eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Tier, sogar das Streicheln eines fremden Hundes, einen positiven Einfluss auf das Oxytozin-System hat. So wird der Risikofaktor «Störungen des Opiatsystems» ebenso teilweise abgedeckt. Zudem hat ein hoher Oxytozinlevel einen positiven Einfluss auf die Bindungsentwicklung. Ein weiterer Risikofaktor bilden Ängste. Aus Kapitel 4.2.2 ist ebenfalls bekannt, dass Kumpantiere Ängstlichkeit und Furcht reduzieren, soziale Interaktion sowie Ruhe fördern und

einen Antistresseffekt auf den Körper haben können. Zudem ist ein Pferd ein Fluchttier. Dass ein Fluchttier ebenfalls gewisse Ängste überwinden kann, kann einem Menschen helfen, seine eigenen Ängste zu bewältigen (am Modell lernen, Kap. 4.2.4).

Ein weiterer Risikofaktor ist die Alexithymie. Beziehen wir uns auf die Aussagen von Hediger, Zink und Krüger (Kap. 4.2.3), das die Interaktion mit Tieren auf einer nonverbalen, analogen Kommunikation basiert, können wir davon ausgehen, dass ein Pferd Emotionen von Menschen mit Alexithymie wahrnehmen und spiegeln können. Diese Gabe hilft auch Menschen ohne Alexithymie sehr, da auf dieser Ebene viele (krankheitsfördernde) Missverständnisse vorkommen können.

**Grundhaltung der DBT-A**  
(vgl. Kap. 4.1.7)

Vergleicht man die Grundhaltung der DBT-A (Tab. 8, Kap. 4.1.7) mit der Grundhaltung der PI und den Theorien, weshalb Mensch und Pferd miteinander agieren, erkennt man viele Gemeinsamkeiten. So sprechen beide Fachgebiete von der Balance zwischen der Akzeptanz des Ist-Zustandes und der Veränderung. Diese Haltung wird auch in der Pferdegestützten systemischen Pädagogik vertreten. Beide Grundhaltungen basieren auf der Neuropsychologie und dem Lernverhalten des Hirns. Sämtliche Punkte dieser Grundhaltung finden sich im Lösungsorientierten Ansatz (LOA) oder in der Systemischen Arbeit wieder. Somit scheint nachvollziehbar, dass die Pferdegestützte systemische Pädagogik in der Haltung ähnlich bis deckungsgleich zu verorten ist und unterstützend wirken kann.

**Fertigkeitentraining**  
(vgl. Kap. 4.1.7)

Im Fertigkeitentraining (vgl. Kap. 4.1.7) der DBT-A geht es um die Themen Achtsamkeit, Stresstoleranz, Emotionsregulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten und den Mittelweg finden. In diesen fünf Modulen werden Identitätsstörungen, Impulsivität, emotionale Stabilität, zwischenmenschliche Themen sowie verschiedene Dilemmata bearbeitet und therapiert. Die PI kann diesbezüglich einiges an Unterstützung bieten. Dazu findet sich im Anhang (Anhang B) dieser Arbeit ein Auszug aus dem Buch von Imke Urmoneit mit unterstützenden Fragen zur Ressourcenorientierung in der PI.

Achtsamkeit

Durch das Reiten und den Kontakt mit Pferden kann die Klientel lernen, sich selbst besser zu spüren und wahrzunehmen. Durch die dreidimensionale Bewegung beim Reiten nimmt sich der/die Jugendliche auf dem Pferd in einem neuen Setting, in einer ganz neuen Bewegung wahr. Sich vom Pferd tragen zu lassen kann helfen, im Hier und Jetzt anzukommen und das Schwere, Belastende loszulassen. Neben dem Pferd bietet das Stall-Umfeld viele Möglichkeiten zur taktilen Wahrnehmung. Auch die anderen Sinne können einfach angesprochen werden.

Im Fertigkeitentraining lernen Jugendliche, sich in Situationen sicher zu fühlen durch erlernte Fähigkeiten. Auch hier bietet das Pferd viele Möglichkeiten. Durch das Erlernen einer Führtechnik kann die Klientin sicher ein Pferd aus dem Stall holen, anbinden, anhalftern oder auf dem Reitplatz durch einen Parcours führen. Die Klient:innen lernen, dass das Pferd ihnen vertraut und sie durch ihr Da-Sein dem Pferd Sicherheit vermitteln können.

Stresstoleranz

Ein weiterer Punkt im Fertigkeitentraining ist die Stressakzeptanz und -toleranz. Die Jugendlichen sollen lernen, Stress akzeptieren und aushalten zu können. Hierbei ist das Pferd ein großartiges Vorbild. Beobachtet man Pferde in Stresssituationen, kann man verschiedene Strategien beobachten (vgl. Kap. 4.2.4 & 4.2.5). Je nach Charakter – wie in der Arbeit beschrieben, gibt es bei den Pferden

verschiedene Charakteren – reagieren Pferde in solchen Situationen anders und gehen unterschiedlich mit Stress um. Auch Pferde müssen in ihrer Ausbildung lernen, mit Stress umzugehen und ihren Fluchtinstinkt teilweise zu minimieren, damit der Mensch überhaupt mit ihnen arbeiten kann.

Emotionsregulation	Emotionen fühlen, zulassen und steuern sind zentrale Themen bei NSSV. Diese Punkte kann man am Pferd erleben. Das Pferd spiegelt den Menschen (vgl. Kap. 4.2.2) und reagiert sofort auf ihn. Das kann der Klientel helfen, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, weil das Pferd sie ihr spiegelt. Es fällt vielen Menschen einfacher, das Feedback eines Tieres anzunehmen, als das eines Menschen. Ein Pferd hat keine Vorurteile, was es gewissen Klient:innen ermöglichen kann, Emotionen zuzulassen und anzunehmen. Durch vermehrtes «Im-Hier-und-Jetzt-Sein», kann es den Jugendlichen einfacher sein, ihre Emotionen zu steuern.
Zwischenmenschliche Fähigkeiten	In Bezug auf die zwischenmenschlichen Fähigkeiten beginnt die PI bei den Fähigkeiten zwischen Mensch und Tier. Es geht in erster Linie darum, mit dem Tier eine Beziehung eingehen zu können, was für viele Betroffene viel leichter möglich ist als direkt mit Menschen (z.B. der Fachperson PI). Dabei unterstützt das Tier als sogenannter Sozialer Katalysator (vgl. Kap. 4.2.3). Das Pferd bietet die Möglichkeit, zuerst auf der Mensch-Tier-Ebene positive Beziehungserfahrungen zu machen, bevor die Jugendlichen diese Erfahrungen auf die Mensch-Mensch-Beziehung übertragen kann. Diese Beziehung zwischen Klientin und Pferd kann die Fachperson beeinflussen (vgl. Beziehungsdreieck, Kap. 4.2.5).
Dilemmata	Auf dieser Ebene kann die PI unterstützen, in dem der Ort, das Setting in erster Linie für die Klient:innen da ist, mit dem Ziel, sich selbst sein zu dürfen in der Lektion. Die Fachperson PI ist darauf bedacht, den Klient:innen sowohl ein notwendiges Mass an Autonomie zu gewähren, jedoch gleichzeitig darauf zu achten, dass sie einfach Kind/Jugendliche sein dürfen und Verantwortung abgeben können. Dabei bedarf es eines hohen Masses an Fingerspitzengefühl, wie stark welche Ebene forciert werden soll.

## 5.2 Beispiel anhand der zehn Bausteine der pferdegestützten systemischen Pädagogik

Das folgende Kapitel führt durch ein konkretes Beispiel, aufgezeigt anhand der zehn Bausteinen der pferdegestützten systemischen Pädagogik nach Imke Urmoneit.

In diesem Beispiel geht es um Maria<sup>26</sup>. Sie ritzt sich regelmässig, hat bereits einen stationären Aufenthalt in einer Jugendpsychiatrie hinter sich aufgrund von Suizidalität. Aktuell ist sie nicht suizidal, verletzt sich jedoch regelmässig selbst an den Armen. Sie ist 14-jährig, ihren Vater kennt sie nicht und ihre Mutter scheint mit ihr und ihren zwei Geschwistern überfordert, wie sie selbst äussert. Es liegt keine Diagnose vor. In der Schule fehlt sie oft. Hauptthemen bei Maria sind Soziale Ängste, Schuldgefühle gegenüber ihrer Mutter (Schuld an der Überforderung) und gegenüber ihrem Vater (das Gefühl, er will nichts mit ihr zu tun haben und das sei ihre Schuld). Maria äussert, dass sie sich ritzt, wenn der Stresslevel zu hoch wird, um sich entspannen zu können. Maria wiegt mit ihren 14 Jahren bereits ca. 90 Kg. Bisher übernimmt sie zu Hause eine grosse Verantwortung für ihre Geschwister, den Haushalt und teilweise für die Mutter. Es fällt ihr schwer, sich auf sich selbst zu fokussieren sowie Emotionen und Gefühle wahrzunehmen und zu verbalisieren. Aktuell verweigert Maria eine (Gesprächs-)Therapie.

<sup>26</sup> «Maria» ist ein erfundener Charakter und dient als imaginäres Beispiel.

Die Bedürfnisse der Klientin eruiert die Fachperson PI nach einem ersten Kennenlernen und der Probelektion.

### **Baustein 1 – Zusammenarbeit mit dem Pferd**

Im Grundsatz gehen wir davon aus, dass ein Pferd, das für die PI eingesetzt wird, artgerecht gehalten wird. In unserem Beispiel lebt das Pferd in einem Offenstall mit anderen Pferden. Es hat täglich genügend Bewegung und Beschäftigung und es wird ausreichend Ausgleichsarbeit (Gymnastizieren, Ausritte, Hand- und Bodenarbeit) geleistet. Zudem hat es an einem Tag pro Woche frei und höchstens zwei PI-Einheiten pro Tag. Bei der Auswahl des Pferdes für die Intervention mit Maria ist es wichtig, dass das Pferd das Gewicht der Jugendlichen tragen kann. Charakterlich kommen verschiedene Pferde für Maria in Frage. Dabei kommt es darauf an, ob sie eher ängstlich ist oder bereits Erfahrungen hat mit Pferden, ob sie vom Charakter eher extrovertiert ist oder introvertiert. Ein ihr im Charakter ähnliches Pferd kann helfen oder genau das Gegenteil. Beides kann unterschiedlichen Nutzen bringen. Wir gehen davon aus, dass Maria bereits (positive) Erfahrungen mit Pferden gemacht hat und eher introvertiert ist. Aufgrund der Beobachtung ihres Gewichtes erstellen wir die Hypothese, dass sie sich das Gewicht als Schutz zugelegt hat. Die Fachperson PI ist eine erfahrene, langjährige Berufsfrau, die tagtäglich mit ihren eigenen Pferden arbeitet.

### **Baustein 2 – Eigenreflexion**

Die Fachperson PI, wir nennen sie Frau Müller, tauscht sich monatlich mit drei Berufsfrauen der PI im Rahmen einer informellen Intervision aus. Dabei besprechen sie anspruchsvolle Fälle und tauschen sich über neue Erkenntnisse und wertvolle Erfahrungen aus. Die Stärken von Frau Müller liegen in der Empathie und in der Ressourcenorientierung. Ihre Schwäche ist die Selbstfürsorge. Sie reflektiert sich regelmässig über ihre Abgrenzungskompetenzen und die Möglichkeiten, ihre Work-Life-Balance aufrecht zu erhalten.

### **Baustein 3 – Bezogene Individuation**

Die Grundannahme der Fachperson soll sein, dass die Klientin ihr Verhalten nach ihren Bedürfnissen (Bedürfnispyramide nach A. Maslow, siehe Anhang C – Physiologische Bedürfnisse, Sicherheitsbedürfnis, Soziale Bedürfnisse, Individualbedürfnisse, Selbstverwirklichung und Transzendenz) und Zielen ausrichtet. Die Ziele für die Intervention entstehen im Austausch zwischen Frau Müller und Maria und eventuell mit der Mutter oder einer anderen Bezugsperson. Da Maria aktuell nicht in Therapie ist, kann sich Frau Müller mit keiner therapeutischen Fachperson austauschen.

Frau Müller macht eine umfassende Standesaufnahme von Maria unter Berücksichtigung der Bedürfnisse. Von diesen werden auch die Förderbedürfnisse und daraus die Grob- und Feinziele abgeleitet. Die Grundbedürfnisse (Essen, Schlafen, Schutz vor Witterung etc.) werden von Maria selbständig befriedigt. Sie kann sich beispielsweise selbst etwas kochen, wenn die Mutter nicht da ist oder dazu nicht in der Lage ist. Das Bedürfnis nach Sicherheit wird nicht immer befriedigt. Maria bekommt von ihrer Mutter mit, dass sie nicht arbeiten kann und dass das Geld knapp ist. Die Mutter scheint nicht immer zuverlässig zu sein und kann sich nicht immer an Abmachungen halten. Diesbezüglich scheint Maria ihr Sicherheitsbedürfnis nicht vollkommen abgedeckt zu haben. Die sozialen Bedürfnisse werden ebenfalls nicht vollumfänglich befriedigt. So erhält sie von ihrem Vater keine Liebe und von der Mutter nur bedingt. Laut ihren Aussagen hat Maria Freunde, welche einen Teil dessen abdecken. Sie trägt, wie sie sagt, oftmals die Verantwortung über ihre jüngeren Geschwister. Das unterstützt diese in der Befriedigung dieser Bedürfnisse, jedoch erlebt Maria ihrerseits das Bedürfnis als unbefriedigt. Sämtliche Individualbedürfnisse scheinen bei Maria nicht abgedeckt zu sein. Das Bedürfnis nach Anerkennung der Mutter und insbesondere des Vaters bleibt offen. Unter den Individualbedürfnissen versteht man auch individuelle Interessen. Dafür scheint Maria aktuell keine Kapazität zu haben – weder zeitlich noch

intrapersonell. Als fünftes Grundbedürfnis des Menschen steht die Selbstverwirklichung. Da bereits in den Stufen davor massive Einschränkungen vorhanden sind, scheint bei Maria die Selbstverwirklichung aktuell weit entfernt. In gewissen Modellen der Bedürfnispyramide findet man eine sechste Kategorie – die Transzendenz. Bei der Transzendenz geht es darum, über sich hinauszuwachsen und Teil von etwas grösserem zu werden. Auch diesbezüglich scheint Maria zwar Bedarf zu haben, jedoch interpretiert Frau Müller, dass andere Bedürfnisse dringender sein könnten.

#### Baustein 4 – Umgang mit Systemdynamiken

Da die Mutter nicht Autofahren und Maria den Weg in die PI allein bewältigt, hat Frau Müller nur wenig Kontakt zu Mutter. Beim ersten Treffen wird Maria von der Schulsozialarbeiterin begleitet. Diese ist im Austausch mit der Mutter. Frau Müller hat telefonischen Kontakt, spricht sich davor immer mit Maria ab. Maria möchte, dass die PI ihr Gefäss ist und wünscht aktuell keinen intensiveren Kontakt zwischen Frau Müller und der Mutter. Es ist ein Ziel von Frau Müller, dass sie mit wachsender Beziehung zu Maria auch die Mutter mehr ins Boot nehmen kann. Für die Mutter stimmt das aktuell ebenfalls. Die Finanzierung läuft über eine Stiftung, welche von der Beiständin beantragt wurde. Diesbezüglich ist Frau Müller mit der Beiständin direkt in Kontakt sowie mit der Schulsozialarbeiterin.

#### Baustein 5 – Auftragsklärung

Aus den Grundbedürfnissen, die im Baustein 3 erarbeitet wurden, leitet Frau Müller folgende Grob- und Feinziele ab:

Tabelle 14 - Herleitung der Grob- und Feinziele

Grundbedürfnis	Grobziel	Feinziel
Bedürfnis nach Selbstverwirklichung: Achtung, Selbstachtung, Anerkennung	Maria achtet sich selbst. Maria ist stolz auf sich selbst.	Maria erfährt Anerkennung vom Pferd. Sie fühlt sich vom Pferd gesehen und wahrgenommen. Maria erfährt Anerkennung von der Fachperson PI. Maria kann benennen, was ihr gelungen ist in der Arbeit mit dem Pferd.
Bedürfnis nach Sicherheit: Zuverlässigkeit, Absehbarkeit der Dinge, Verantwortung abgeben dürfen	Maria lässt sich auf die Beziehung zu der Fachperson ein. Maria kann Verantwortung abgeben. Maria fühlt sich sicher. Maria erfährt zuverlässige Bindungen/Beziehungen.	Maria lässt sich auf die Beziehung zum Pferd ein. Maria macht positive Erfahrungen mit dem Pferd. Maria kennt die regelmässigen Abläufe und erhält Routine. Maria erfährt keinen Beziehungsabbruch während der PI.
Bedürfnis nach Sicherheit: Gesunde Strategien lernen zur Stressbewältigung	Maria lernt Strategien, um mit Stress umgehen zu können.	Maria wendet die gelernte Strategie an, bevor sie sich selbstverletzt. Maria kann einen gewissen Grad an Stress aushalten.
Individualbedürfnis: Sich selbst sein dürfen, Kind/Jugendliche sein dürfen	Maria nimmt die Rolle einer Jugendlichen ein. Maria gibt Verantwortung ab.	Maria lässt sich auf dem Rücken des Pferdes tragen. Maria kann sich sequenzweise entspannen.

Ressourcen werden mit Hilfe der Fragen im Anhang B gesucht, verschriftlicht und aufgezeigt. Bei Maria braucht es einige Zeit, bis sie es schafft, positive Punkte zu nennen oder überhaupt zu sehen. Empathisches, jedoch beharrliches Nachfragen von Seiten Frau Müller halfen ihr dabei. Einige Beispiele für Ressourcen von Maria sind:

- Ihre beste Freundin, kann sich bei ihr Rat holen und über vieles reden (Soziale Ressource)
- Schulsozialarbeit/Lehrperson (Infrastrukturelle Ressource/Soziale Ressource)
- Freude an den Pferden und an Tieren allgemein, kann sich auch vorstellen, in dieser Richtung eine Lehre zu machen (Persönliche Ressource)
- Geschwister sind ihr sehr wichtig, kann viel Verantwortung übernehmen und achtet gut auf die beiden (Persönliche Ressource)

### **Baustein 6 – Settinggestaltung**

Bei Maria scheint ein sicherer Rahmen außerordentlich wichtig, da eines ihrer grossen Bedürfnisse die Sicherheit (Verlässlichkeit) ist. Abmachungen müssen in diesem Interventionssetting unbedingt eingehalten werden. Ganz allgemein soll der Rahmen bei Maria «sicher» und «geschützt» sein. Je nach Gegebenheit auf dem Hof kann es helfen, wenn sie einen Bereich für sich hat, wo keine anderen Hofmitarbeitenden vorbeigehen. Es soll ein Setting entstehen, bei dem Maria loslassen kann – darf. In dem sie sich getrauen darf, sich selbst zu sein.

### **Baustein 7 – Wertorientierte Beziehungsgestaltung**

Frau Müller ist sich ihrer Rolle als Fachperson PI bewusst und hält sich an ihren Grundberuf. In ihrem Fall ist der Grundberuf Sozialarbeiterin. Wie aus der Arbeit hervorgeht, bildet die Grundhaltung der DPT-A wie auch der systemischen PI die Balance zwischen dem Verständnis, welches Frau Müller der schwierigen Lage von Maria entgegenbringen sollte und der Irritation. Das bedeutet, dass Frau Müller die aktuelle Situation von Maria wertschätzt und sie gleichzeitig unterstützt, in die Veränderung ihrer Muster zu gehen.

### **Baustein 8 – Die Wirkfaktoren des Pferdes**

In den Kapiteln 4.2.2 bis 4.2.4 werden die Wirkfaktoren des Pferdes auf den Menschen und den Nutzen des Tieres in der Intervention detailliert beschrieben. Im konkreten Fall von Maria kann das Pferd helfen, Maria ein Gefühl zu geben, dass sie angenommen wird, so wie sie ist. Die Hypothese ist, dass Maria sich entspannen kann, wenn sie merkt, dass das Pferd keine Vorurteile ihr gegenüber hat. Weiter kann es hilfreich sein, die kleine Herde von Frau Müller zu beobachten und zu besprechen, wie die einzelnen Pferde mit Stresssituationen umgehen. Maria kann durch das Wesen des Pferdes lernen, vertrauen zu fassen und Beziehungen wieder zuzulassen (zuerst eine Tier-Mensch-Beziehung und darauf aufgebaut im besten Fall eine Mensch-Mensch-Beziehung zu Frau Müller).

**Baustein 9 – Interventionsgestaltung**

Tabelle 15 - Herleitung der Grob- und Feinziele mit Ergänzung der konkreten Umsetzung

Grundbedürfnis	Grobziel	Feinziel	Konkrete Umsetzung
Bedürfnis nach Selbstverwirklichung	Maria achtet sich selbst. Maria ist stolz auf sich selbst.	Maria erfährt Beachtung vom Pferd. Sie fühlt sich vom Pferd gesehen und wahrgenommen. Maria erfährt Anerkennung von der Fachperson PI. Maria kann benennen, was ihr gelungen ist in der Arbeit mit dem Pferd.	Zeit im Stall bei den Pferden verbringen, Pferd(e) auf sie zukommen lassen, Zeit für den Beziehungsaufbau mit den Pferden, Zurückmelden, wenn es dem Pferd gefällt, Pferd gemeinsam lesen, positive Rückmeldungen geben, konkrete, machbare Aufgaben stellen, um Erfolgserlebnisse zu kreieren, Pferd «sprechen» lassen
Bedürfnis nach Sicherheit: Zuverlässigkeit, Absehbarkeit der Dinge, Verantwortung abgeben dürfen	Maria lässt sich auf die Beziehung zu der Fachperson ein. Maria kann Verantwortung abgeben. Maria fühlt sich sicher. Maria erfährt zuverlässige Bindungen/Beziehungen.	Maria lässt sich auf die Beziehung zum Pferd ein. Maria macht positive Erfahrungen mit dem Pferd. Maria kennt die regelmäßigen Abläufe und erhält Routine. Maria erfährt keinen Beziehungsabbruch während der PI.	Viel Zeit bei der Begrüssung des Pferdes (am Anfang der Lektionen im Stall in der Herde), jeder Schritt wird besprochen, Abläufe gleich halten, Rituale (z.B. Belohnung am Ende, Begrüssung im Stall zu Beginn etc.)
Bedürfnis nach Sicherheit: Gesunde Strategien lernen zur Stressbewältigung	Maria lernt Strategien, um mit Stress umgehen zu können.	Maria wendet die gelernte Strategie an, bevor sie sich selbstverletzt. Maria kann einen gewissen Grad an Stress aushalten.	Adaptierbare Strategien lernen, Beobachten, wie Pferde auf Stress reagieren, ihre Strategien besprechen, vergleichen und übertragen, Entspannungstechniken auf dem Pferd üben (z.B. Atmung, sich spüren, Bewegung)
Individualbedürfnis: Sich selbst sein dürfen, Kind/Jugendliche sein dürfen	Maria nimmt die Rolle einer Jugendlichen ein. Maria gibt Verantwortung ab.	Maria lässt sich auf dem Rücken des Pferdes tragen. Maria kann sich sequenziell entspannen.	Ohne Sattel (evtl. mit Pad und Gurt), Bewegung bewusst wahrnehmen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen (z.B. was für Bewegungen spürst du? Wann hebt das Pferd das Hinterbein? Im Stand: Wahrnehmung des Pferdeatems), Ausritte (geniessen, ohne Aufgabe, einfach «sein» und getragen werden)

Es sollen zu Beginn wenig, bis keine Anforderungen gestellt werden. Primär soll es darum gehen, dass sie sich auf dem Pferd getragen fühlt. (Ein Beispiel einer Lektion findet sich im Anhang, Anhang D.)

### **Baustein 10 – Reflexion auf der Metaebene**

Wie schafft Maria den Transfer in den Alltag? Bei Maria geht es in erster Linie darum, ein Gefäss zu schaffen, in dem sie sich entspannen kann. Zudem wird Frau Müller Maria regelmässig fragen, wie es für sie aktuell in der PI ist und ob etwas verändert werden darf/soll. Die Jugendliche möchte ernstgenommen und gehört werden. Deshalb scheint es insbesondere bei Maria wichtig, dass Frau Müller mit ihr auf Augenhöhe kommuniziert und ihre Anliegen und Inputs ernst nimmt. Mit ihren 14 Jahren kann Maria bereits gut zusammen mit Frau Müller reflektieren und über die Lektion sprechen und darüber, was aus ihrer Sicht gut gelingt und wo Veränderungsbedarf besteht. Inwieweit zu Beginn der Lektion jeweils die vergangene Woche thematisiert werden soll, kann ebenfalls ausgehandelt werden. Zu Beginn – während dem Beziehungsaufbau – kann es helfen, ausschliesslich im Moment zu sein. Mit zunehmendem Vertrauen und Beziehung kann und soll die Zeit zwischen den Lektionen thematisiert und reflektiert werden. Diese Reflexion bildet ein Teil der Balance zwischen bestätigenden und irritierenden Impulsen. Die Ziele sollen regelmässig evaluiert und bei Bedarf angepasst werden – zusammen mit Maria.

#### 5.3 Grenzen der PI

Wie in jeder anderen Therapie-, Coaching- oder Unterstützungsform kommt auch die PI an ihre Grenzen. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit geht hervor, dass die PI immer in dem Grundberufsfeld der Fachperson stattfindet. Weiter geht aus den Kapiteln 4.2.2-4.2.4 hervor, dass Pferde ihren individuellen Charakter haben und dieser in der PI eine grosse Rolle spielt. Das bedeutet gleichzeitig, dass nicht jedes Pferd für jede:n Klient:in passend ist. Es kann sein, dass eine Fachperson PI nicht das «passende» Pferd für die ihr anvertraute Klientel zur Verfügung stellen kann und deshalb den Auftrag nicht annehmen kann. Es ist den meisten Fachpersonen PI nicht möglich, so viele verschiedene Pferde zu halten, dass für alle ein passendes Pferd dabei sein kann. Dabei kann es helfen, dass sich die Fachpersonen PI im Austausch miteinander befinden und Klient:innen, die kein passendes Angebot finden, weitervermitteln können.

Durch den Mitspieler Pferd im Beziehungsdreieck gibt es eine zusätzliche Variable für Unvorhergesehenes. Das bedeutet, das Pferd kann krank oder verletzt sein, sterben, müde sein etc. Solche Vorkommnisse können aber auch Chancen sein und für die PI sprechen. Das hängt unter anderem von der Kompetenz der Fachperson PI ab.

Ein weiterer Punkt, welche aus Sicht der Autorin beim Einsatz von Pferden mindestens am Rande angesprochen werden muss, ist der finanzielle Aspekt. Würde man die effektiven Kosten eines Pferdes, vom Fohlen bis zum gut ausgebildeten, souveränen Therapiepferd, mit sämtlichen Ausbildungsstunden und Ausgleichsarbeit, die gemacht werden muss, gegenverrechnen, könnte die Therapiektionen niemand mehr bezahlen. Zu der direkten Arbeit während der Lektion gehören Vor- und Nachbereitung, administrative Tätigkeiten sowie der sehr zeitintensive Unterhalt der Pferde. Das alles macht die Therapieform mit Pferd zu einer extrem teuren, welche man aus Sicht der Autorin insbesondere ausführt, weil man Freude am Beruf und am Tier hat und nicht in erster Linie, um damit Geld zu verdienen.

## 6. Schlussfolgerung

Pferdegestützte Intervention ist ein sehr junges Arbeitsfeld, weshalb noch nicht alle Bereiche gleichermaßen wissenschaftlich erforscht sind. Jedoch nimmt die Anzahl an fachlichen, wissenschaftlich fundierten Texten zu, welche die positive Wirkung der Pferde (und Tiere im Allgemeinen) auf Menschen belegen – aktuell liegen vorwiegend Hypothesen vor.

### 6.1 Beantwortung der Fragestellung

Die zu Beginn definierte Fragestellung dieser Arbeit lautet:

*Tabelle 16 – Fragestellung der vorliegenden Diplomarbeit*

**Welche Möglichkeiten ergeben sich in der Pferdegestützten Intervention um nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten bei weiblichen Jugendlichen im Alter von 10-19 Jahren zu minimieren?**

Die Autorin kann die Fragestellung mittels umfassender Literaturrecherche und Auslegung und Gegenüberstellung verschiedener psychologischen und neurobiologischen Theorien wie folgt beantworten:

*Tabelle 17 - Beantwortung der Fragestellung*

**Es gibt klare Indizien, dass die Pferdegestützte Intervention in vielerlei Hinsicht bei Nichtsuizidalem Verhalten bei weiblichen Jugendlichen im Alter von 10-19 Jahren unterstützen kann. Die Autorin spricht von Indizien, da aktuell keine Studien diesbezüglich gefunden werden konnten. Die Pferdegestützte Intervention kann in verschiedenen Bereichen unterstützen:**

- **Erarbeiten/Erhöhen des Selbstvertrauen, der Selbstwirksamkeit (positive Erfahrungen, Fähigkeiten erlernen), des Selbstbewusstseins**
- **Emotionen fühlen, zulassen, annehmen, benennen (keine Vorurteile des Pferdes)**
- **Bewältigung/Reduktion von Ängsten und Furcht**
- **Akzeptanz/Aushalten von/Umgang mit Stress**
- **Positiver Einfluss auf das Oxytozin-System**
- **Ruhe fördern/Stress senken**
- **Analoge Kommunikation – vereinfachter positiver Umgang mit Emotionen**
- **Lösungs- und ressourcenorientierte Haltung (entspricht der Haltung der DBT-A, ergänzt sich)**
- **Taktile Erfahrungen, im «Hier und Jetzt» sein**
- **Beziehungsfähigkeit trainieren (Mensch-Tier/Mensch-Mensch)**

### 6.2 Überprüfung der Zielerreichung

Für die vorliegende Arbeit wurden im Kapitel 2 drei Ziele festgelegt. Es folgen die Ziele mit ihrer Bewertung.

- Die vorliegende Arbeit zeigt auf, ob und wie Pferde zusammen mit der Fachperson in Pferdegestützter Intervention ausserhalb eines psychotherapeutischen Settings einem Menschen mit NSSV helfen kann, weniger oft zur Klinge oder weiteren Möglichkeiten des Selbstverletzung zu greifen.

*Die vorliegende Arbeit bietet eine Gegenüberstellung verschiedener psychologischer und neurobiologischer Theorien und zeigt somit auf der Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen und Hypothesen auf, wie Pferde in der PI einen positiven Einfluss auf Menschen mit NSSV haben können.*

- Die vorliegende Arbeit gibt Fachpersonen in der Pferdegestützten Intervention konkrete Ideen und Methoden an die Hand, um Betroffene bestmöglich mit der eigenen Arbeit zu unterstützen.

*Aufgrund der fachlichen Grundlagen ergibt sich eine grosse Anzahl an Interventionsmöglichkeiten in der PI. Einen Einblick bietet das Praxisbeispiel in Kapitel 5.2. Zudem findet sich im Anhang eine Auflistung diverser Interventionsideen und die dazugehörigen Intentionen.*

- Die vorliegende Arbeit bietet eine Grundlage für weitere Forschungsarbeiten zum Thema Pferdegestützte Intervention bei NSSV.

*In der vorliegenden Arbeit bauen die Ergebnisse teilweise auf Indizien und Hypothesen, da in die Pferdegestützte Intervention noch ein sehr junges und unerforschtes Berufsfeld ist. Aus diesen Gründen kann die vorliegende Arbeit als Grundlage für weitere wissenschaftliche Forschung und Studien genutzt werden. Die Arbeit bietet eine fachlich fundierte Zusammen- und Gegenüberstellung verschiedener Theorien – sowohl in Bezug auf die NSSV wie auf die PI. Diese Erkenntnisse wissenschaftlich zu belegen oder zu widerlegen wäre eine fortführende Aufgabe der Forschung auf Basis dieser Arbeit.*

## 7. Persönliche Stellungnahme

In diesem Kapitel werden die Stärken und Schwächen der Diplomarbeit dargestellt. Zudem wird der Lernprozess der Autorin aufgezeigt und die Herausforderungen beschrieben.

### 7.1 Stärken und Schwächen der Diplomarbeit

Die grosse Stärke dieser Arbeit sehe ich in der fundierten Theorie. Beide Themen, die NSSV sowie die PI, werden ausführlich und sowohl aus psychologischer wie auch neurobiologischer Sicht fundiert dargestellt. Aus der Arbeit geht klar hervor, weshalb die PI bei Jugendlichen mit NSSV einen Nutzen haben kann. Zudem finden sich in dieser Arbeit zahlreiche Inputs für die Praxis, welche direkt umgesetzt werden können. Die Fragestellung konnte durch den breiten Einbezug an Fachliteratur beantwortet und die Ziele der Arbeit erreicht werden. Diese Arbeit soll der weiteren Forschung als Grundlage dienen.

Als Schwäche bezeichne ich den Umstand, dass sämtliche Theorien bezüglich Mensch-Tier-Beziehungen oder Emotionalität bei Pferden auf Hypothesen oder Indizien basieren und noch zu wenig wissenschaftlich erforscht oder belegt sind. Dessen war ich mir von Beginn an bewusst und wählte die Ziele dieser Arbeit dementsprechend. Aus der Arbeit gehen Grenzen und Herausforderungen der pferdegestützten Arbeit nur sehr reduziert hervor. Einige Punkte wie die finanzielle Problematik werden lediglich angeschnitten. Eine konkrete Kosten-Nutzen-Abwägung wurde nicht gemacht und erscheint mir in diesem Bereich äusserst anspruchsvoll. Überall wo mit Menschen gearbeitet wird, ist eine solche Abwägung schwierig bis – aus meiner Sicht – fast unmöglich. Es spielen so viele Faktoren mit und es ist nicht einfach, die tatsächlichen Einflussfaktoren zu eruieren. Gerade das wäre jedoch hilfreich und notwendig, um weitere Forschung zu betreiben, die Professionalität weiterhin zu erhalten und erhöhen und die Bedeutung des Tieres in der Arbeit mit Menschen zu legitimieren und zu stärken.

### 7.2 Lernprozess und Herausforderungen

Durch das Verfassen dieser Arbeit habe ich mich einerseits intensiv mit der Thematik der Nichtsuizidalen Selbstverletzung auseinandergesetzt. Begonnen mit der Erfassung des Ist-Zustandes in der Schweiz, durchkämmte ich verschiedene Statistiken zu Suizidalität und Selbstverlegendem Verhalten. Dieses Störungsbild und dessen komplexe Abläufe verstehe ich durch die intensive Befassung während der Arbeit auf psychologischer und neurologischer Ebene. Die Arbeit erforderte viel Wissen über Psychologie und Neurobiologie, was für mich äusserst interessant war.

Andererseits beinhaltete die Recherche der Arbeit einen grossen Teil Theorien, psychologisches wie neurobiologisches Wissen über Pferd-/Tier-Mensch-Beziehungen. Durch diese intensive Auseinandersetzung mit sämtlichen Theorien verstehe ich das Zusammenspiel zwischen Mensch und – in meinem Fall – Pferd immer besser. Ich nehme die Pferde anders wahr und versuche, diese neuen Erkenntnisse auch in die PI-Lektion miteinfließen zu lassen. Für ich war es interessant zu sehen, dass sämtliche positiven Eindrücke und Erfahrungen, welche ich selbst fast tagtäglich mit den Pferden machen und beobachten darf, plötzlich auch wissenschaftlich nachvollziehbar und logisch werden.

Die detaillierte Auseinandersetzung mit den zehn Bausteinen der pferdegestützten systemischen Pädagogik und dem Erarbeiten des Beispielfalls half mir sehr beim Theorie-Praxistransfer. Ich sehe die zehn Bausteine als wertvolle Unterstützung in der täglichen Arbeit und werde sie in Zukunft neuen Fällen von Beginn an umsetzen.

Ich wusste von Beginn an, dass ich das Thema Selbstverletzung in irgendeiner Form bearbeiten möchte. Als ich mit der Arbeit startete, bemerkte ich schnell, dass es praktisch keine Studien zur PI bei Selbstverletzung gibt und ich stand bereits vor der ersten Herausforderung. Aus diesem Grund musste ich umdenken und entschied mich, dass ich die Arbeit nicht basierend auf fertigen Studien schreibe, sondern dass ich auf der einen Seite das Phänomen NSSV theoretisch darstelle und auf der anderen die PI wissenschaftlich darzulegen versuche. Mein Ziel war es, daraus eine Gegenüberstellung der

beiden Thematiken zu ermöglichen, die mindestens Vermutungen und Hypothesen zulassen, welchen Einfluss die PI auf NSSV haben kann. Aus meiner Sicht gelang es mir und die Zielsetzungen meiner Arbeit sehe ich als erreicht.

Eine weitere Herausforderung sah ich in meinem Zeitmanagement. In meiner Erfahrung mit längerfristigen schriftlichen Arbeiten gelang es mir nur selten, einen entspannten, gesunden Zeitplan einzuhalten und ich verfiel oft der Verdrängungsstrategie. Das führte mehrheitlich dazu, dass ich eher spät mit der Arbeit begann und dementsprechend in Zeitnot kam vor Abgabetermin. Diesmal gelang es mir, frühzeitig zu starten und mich (fast) bis zuletzt daran zu halten. Bei dieser Arbeit warteten gleich zwei weitere Herausforderungen bezüglich der Zeiteinteilung; zwei Unfälle zerschmetterten meine Zeitplanung und ich musste zum ersten Mal eine Verlängerung beantragen. Nichtsdestotrotz gelang mir die Fertigstellung innerhalb der neuen Frist frühzeitig. Ich bin mit meinem Ergebnis sowie dem Zeitmanagement sehr zufrieden. Es wäre wünschenswert, zeitnah spannende Studien zu «meinem» Thema zu finden oder Forschungsarbeiten, die vielleicht sogar auf meiner Arbeit aufbauen, zu lesen.

## 8. Abkürzungsverzeichnis

APA	American Psychiatric Association [Deutsch: Amerikanische Psychiatrische Gesellschaft]
BFS	Bundesamt für Statistik
BPS	Borderline-Persönlichkeitsstörung
BTS	Borderline-Typ
DBT-A	Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche
DSH	Deliberate Self-Harm [Deutsch: Vorsätzliche Selbstverletzung]
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [Deutsch: Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen]
EOS	Endogenes Opioid-System
HHNA	Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse
ICD	International Classification of Diseases and Related Health Problems [Deutsch: Internationale statistisch Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme]
LOA	Lösungsorientierter Ansatz
NSSV	Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten
NSSI	No suicidal-self-injury [Deutsch: Nichtsuizidale Selbstverletzung]
SA	Sympathiko-Adrenerge Achse
SEYLE	Saving and Empowering Young Lives in Europe
SSA	Schulsozialarbeit
SVV	Selbstverletzendes Verhalten
STB	Suicidal Treatment and Behavior [Deutsch: Suizidales Handeln und Verhalten]
SV	Suizidales Verhalten
PI	Pferdegestützte Intervention
PI-CH	Verband für Pferdegestützte Interventionen Schweiz
PT	Pferdegestützte Therapie
WHO	World Health Organization [Deutsch: Weltgesundheitsorganisation]

## 9. Quellenverzeichnis

### 9.1 Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1 Selbstverletzende Verhaltensweisen im bisherigen Leben, Stichprobe  
Fischer, Gloria; Göbelbecker, Lisa & Schneider, Sarah (2011, 01. April). SEYLE – Gesundheitsförderung durch Prävention von riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen. Ergebnisbericht.
- Abbildung 2 Anzahl Hospitalisationen nach Geschlecht  
Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an das Bundesamt für Statistik (2022, 12. Dezember)
- Abbildung 3 Statistik Suizide in der Schweiz im Jahr 2021  
Bundesamt für Statistik (2023). Psychische Gesundheit. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
- Abbildung 4 Überblick Selbstverletzendes Verhalten  
Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an In-Albon et al., 2015; Reichl & Kaess, 2021; Schmahl & Stiglmayr, 2020
- Abbildung 5 Integriertes theoretisches Modell nach Nock (2010)  
Nach Nock, 2010; zit. nach In-Albon et al., 2015, S. 15
- Abbildung 6 Vier-Faktoren-Modell nach Nock (2010)  
Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an Plener et al., 2015; Plener et al., 2016; Banaschewski et al. 2020
- Abbildung 7 Das Beziehungs-Dreieck  
Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an den Unterricht «Grundfragekurs», 03.08.2021; Urmoneit, 2020
- Abbildung 8 Die 10 Bausteine der Pferdegestützten Pädagogik  
Erstellt durch die Autorin, 2023, nach Urmoneit, 2020, S. 181ff.

## 9.2 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	Fragestellung der vorliegenden Diplomarbeit Erstellt durch die Autorin, 2023
Tabelle 2	Verwendete Suchbegriffe Erstellt durch die Autorin, 2023
Tabelle 3	Unterscheidung der englischen Begriffe für Selbstverletzung Erstellt durch die Autorin, 2023
Tabelle 4	Forschungskriterien für Nichtsuizidale Selbstverletzung nach DSM-5 American Psychiatric Association/Falkai, P. et al. (2015). Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen (DSM-5®). Göttingen, Hogrefe
Tabelle 5	Prozentuale Verteilung Methoden und Lokalisation der Selbstverletzung Nach Nitowski, 2009; zit. nach In-Albon et al., 2015, S. 4/ in Anlehnung an Barrocaas, Hankin, Young& Abela, 2012; zit. nach Schmahl & Stiglmayr, 2020, 1. Aufl., S. 4
Tabelle 6	Definition von Stress Erstellt durch die Autorin, 2023; zit. nach Universitätsklinikum Heidelberg, <a href="https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/verfahren/stressregulation-200381">https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/verfahren/stressregulation-200381</a>
Tabelle 7	Innere und äussere Risikofaktoren für NSSV Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an Banaschewski et al., 2020; In-Albon et al., 2015; Schmahl & Stiglmayr, 2020; Petermann & Nitowski, 2008
Tabelle 8	Haltung der DBT-A Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an In-Albon et al., 2015; Schmahl & Stiglmayr, 2020
Tabelle 9	Die verschiedenen Module des Fertigkeitentrainings in der Dialektisch-behavioralen Therapie für Jugendliche Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an Schmahl & Stiglmayr, 2020, SS. 50-51; Böhme et al., 2002; Fleischhaker et al., 2010; zit. nach In-Albon et al., 2015, SS. 67-68
Tabelle 10	Unterscheidung der englischen Begriffe für Tiergestützte Therapie Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an Julius et al., 2014, S. 68
Tabelle 11	Fachbereiche der Pferdegestützten Intervention Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an Gäng, 2015, S. 18, Opgen-Rhein et al., 2018
Tabelle 12	Die Funktionen unseres Gehirns Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an Urmoneit, 2020, SS. 17-18
Tabelle 13	Gefühle und Emotionen Erstellt durch die Autorin, 2023, in Anlehnung an Krüger, 2018, S. 24
Tabelle 14	Herleitung der Grob- und Feinziele Erstellt durch die Autorin, 2023
Tabelle 15	Herleitung der Grob- und Feinziele mit Ergänzung der konkreten Umsetzung Erstellt durch die Autorin, 2023

Tabelle 16 Fragestellung der vorliegenden Diplomarbeit  
Erstellt durch die Autorin, 2023

Tabelle 17 Beantwortung der Fragestellung  
Erstellt durch die Autorin, 2023

### 9.3 Literaturverzeichnis

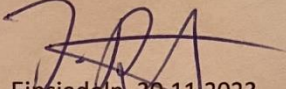
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic a statistical manual of mental disorders*. 5<sup>th</sup> ed. Arlington, USA: American Psychiatric Publishing 2013.
- Bundesamt für Statistik. (2022, 12. Dezember). *Psychische Störungen: beispielloser Anstieg der Hospitalisierungen bei den 10- bis 24-jährigen Frauen*. Medienmitteilung. Schweizer Eidgenossenschaft. <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/23772011>
- Bundesamt für Statistik. (2023). *Psychische Gesundheit*. Schweizer Eidgenossenschaft. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.html>
- Fahrin, K. (2010, 03. März). *Jugendkulturen in Deutschland*. Bpb – Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.bpb.de/themen/zeit-kulturgeschichte/jugendkulturen-in-deutschland/36272/einfuehrung/>
- Fischer, G.; Göbelbecker, L. & Schneider, S. (2011, 01. April). *SEYLE – Gesundheitsförderung durch Prävention von riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen. Ergebnisbericht*. Universität Heidelberg. [https://www.uni-heidelberg.de/md/journal/2011/07/110401\\_seyle.pdf](https://www.uni-heidelberg.de/md/journal/2011/07/110401_seyle.pdf)
- Gäng, M. (2017). *Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren (7. Überarbeitete und erweiterte Auflage)*. Reinhardt.
- Hediger, K.; Zink, R. (2017). *Pferdegestützte Traumatherapie*. Reinhardt.
- In-Albon, T.; Plener, P.; Brunner, R. & Kaess, M. (2015). *Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie: Band 19: In Döpfner, M.; Lehmkuhl, G. & Petermann, F. (Hrsg.): Selbstverletzendes Verhalten*. Hogrefe.
- Julius, H.; Beetz, A.; Kotrschal, K.; Turner, D. C.; Uvnäs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu Tieren: Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen*. Hogrefe.
- Krüger, M. (2018). Erfasst ein Pferd die menschliche Psyche? In C. Opgen-Rhein, M. Kläschen, M. Dettling, *Pferdegestützte Therapie bei psychischen Erkrankungen* (SS. 23-35) (2. Nachdruck). Schattauer.
- Leyda, N. & Schmidt, A. (o.D.). *Szeneprofil: Gothic*. Aufgerufen am 29. April 2023, unter <http://www.jugendstueben.com/?portfolio=gothic>
- Mocker, D. (2022, 17. Januar). *Eine neue Klassifikation der Krankheiten*. <https://www.spektrum.de/news/icd-11-eine-neue-klassifikation-der-krankheiten/1971949#>
- Opgen-Rhein, C. (2018). Wirkweisen Pferdegestützter Therapie. In C. Opgen-Rhein, M. Kläschen, M. Dettling, *Pferdegestützte Therapie bei psychischen Erkrankungen* (SS. 11-22) (2. Nachdruck). Schattauer.
- Osterarth, B. (2011, 22. September). *Die Amygdala*. Dasgehirn.info – Der Kosmos im Kopf. <https://www.dasgehirn.info/grundlagen/anatomie/die-amygdala>
- Padtberg, C. (2010, 11. März). *Entdeck das Mädchen in dir*. Spiegel Panorama. [https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/jugendkultur-emo-entdeck-das-maedchen-in-dir-a-676835.html?sara\\_ref=re-xx-cp-sh](https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/jugendkultur-emo-entdeck-das-maedchen-in-dir-a-676835.html?sara_ref=re-xx-cp-sh)
- Petermann, F. & Nitowski, D. (2008, 09. August). Selbstverletzendes Verhalten. *Nervenarzt*, 79(9), S. 1017-1022. <https://doi.org/10.1007/s00115-008-2538-7>

- Plener, P. & Becker, K. (2020). 41 Nicht-Suizidales Selbstverletzendes Verhalten (NSSV). In T. Banaschewski; N. Barth, K. Becker (Hrsg.), O. Berthold, R. Brown, J. M. Fegert, Chr. Fleischhaker; M. Habershausen, F. Häßler, J. Hebebrand, B. Herpertz-Dahlmann, S. C. Herpertz, M. Holtmann, A. Jud, M. Kaess, I. Kamp-Becker, M. Knollmann, M. Kölch, T. Legenbauer, ... N. Wolff. H. Reimschmidt (Hrsg.); K. Becker (Hrsg.), *Psychische Störungen und Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen* (7., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). (SS. 412-414). Georg Thieme Verlag.
- Plener, P.; Schmahl, Ch. (2022, 10. August). Selbstverletzung bei Jugendlichen – Warum Ritzen zur Sucht wird [Radiosendung]. In *SWR2 Wissen*. SWR2. <https://www.swr.de/swr2/wissen/selbstverletzung-bei-jugendlichen-warum-ritzen-zur-sucht-wird-104.html>
- Plener, P. L.; Fegert, J.M.; Freyberger, H. J. (2012, Januar). Nicht-suizidale Selbstverletzung (NSSV) und Suizidalität in der Adoleszenz. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 60(1), S. 27-34. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000095>
- Plener, P. L.; Fegert, J. M.; Kaess, M.; Kapusta, N. D.; Brunner, R.; Groschwitz, R. C.; In-Albon, T.; Resch, F.; Becker, K. (2016, 23. September). Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV) im Jugendalter: Klinische Leitlinie zur Diagnostik und Therapie. *Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 45(6), S. 437-528. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000463> .
- Plener, P. L.; Kaess, M.; Schmahl, Ch.; Pollak, S.; Fegert, J. M.; Brown, R. C. (2018). *Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten im Jugendalter*. Deutsches Ärzteblatt. Dtsch Arztebl Int 2018; 115: 23-30; DOI: [10.3238/arztebl.2018.0023](https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0023)
- Reichl, C.; Kaess M. (2021, 21. Februar). *Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten und suizidales Verhalten im Jugendalter*. Review Article. <https://doi.emh.ch/sanp.2021.03151>
- Resch, F. (2017). *Selbstverletzung als Selbstfürsorge: Zur Psychodynamik selbstschädigenden Verhaltens bei Jugendlichen*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmahl, Ch.; Stiglmayr, Ch. (2020). *Fortschritte der Psychotherapie: Band 77*: In Hautzinger, M.; Lincoln, T.; Margraf, J.; Rief, W.; Tuschen-Caffier, B. (Hrsg.): Selbstverletzung. Hogrefe.
- Stiglmayr, Ch. (2017). Die Dialektisch-Behaviorale Therapie bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung. *PSYCH up2date*, 11, S. 151–164
- Thiel, U. (2007). Die Psyche des Pferdes. Kosmos.
- Urmoneit, I. (2020). *Pferdegestützte systemische Pädagogik* (3., aktualisierte Auflage). Reinhardt.
- Whitlock, J.; Baral Abrams, G.; Barreira, P.; Eckenrode, J.; Kress, V.; Muehlenkamp, J.; Purington, A. (2012). Nonsuicidal Self-Injury as a Gateway to Suicide in Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 2013(52/4), S. 486-492. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.010>
- Wirtz, M.A. (Hrsg.) (o.D.). *Komorbidität*. Dorsch Lexikon der Psychologie. Abgerufen am 24. April 2023, unter <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/komorbiditaet>

10. Anhang

10.1 Anhang A – Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, Jennifer Rösch, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen übernommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht.



Einsiedeln, 30.11.2023

## 10.2 Anhang B – Ressourcen identifizieren

### Ressourcen identifizieren

#### Persönliche Ressourcen

- Was macht Ihnen Spass?
- Was machen Sie gerne?
- Was können Sie besonders gut?
- Welche Hobbys haben Sie?
- Worüber freuen Sie sich?
- Worüber lachen Sie?
- Was ist Ihnen wichtig?

#### Soziale Ressourcen

- Wie ist Ihr Verhältnis zu ... (Freunde, Familie, Partner)?
- Bei wem würden Sie Rat holen?
- Was heisst Freundschaft für Sie?
- Welche Kontakte können Sie unterstützen?
- Wer hilft Ihnen in schwierigen Situationen?
- Mit wem haben Sie Spass?

#### Materielle Ressourcen

- Wie sind Sie mit Ihrer finanziellen Situation zufrieden?
- Haben Sie Taschengeld, was müssen Sie damit finanzieren?
- Haben Sie ein eigenes Zimmer, einen Fernseher und/oder einen PC?
- Wie sind Ihre Wohnverhältnisse?

#### Infrastrukturelle Ressourcen

- Welche sozialen Dienste sind für Sie hilfreich?
- Welche Freizeitmöglichkeiten gibt es im Umfeld?
- Welchen Interessen können Sie in Ihrer Umgebung nachgehen?
- In welche Einrichtungen gehen Sie gerne?
- Wie ist hier die Einkaufssituation?
- Welche Angebote sind Ihnen wichtig?

Opgen-Rhein, 2018, S. 72-73

### Fragen zur Identifizierung von Ressourcen

#### Fragen zur Erkundung von Sichtweisen

- Was heisst das genau für Sie?
- Was ist Ihnen daran wichtig?
- Was verbinden Sie damit?
- Was bedeutet das für Sie?
- Welche Bilder haben Sie vor Augen?
- Wie stellen Sie sich das vor?
- Was ist das Besondere für Sie?

#### Fragen zur Prioritätensetzung

- Was ist das Wichtigste für Sie?
- Wovon möchten Sie mit zuerst erzählen?
- Was ist unverzichtbar?
- Was von allem steht an erster Stelle?

#### Fragen, um psychologische Ressourcen zu erschliessen

- Was können Sie gut, wenn sie Kummer haben?
- Ausnahmen: Wann ist es kein Problem für Sie? War das schon mal anders?
- Ungenutzte Ressourcen: Können Sie diese Fähigkeit noch anders nutzen?
- Erfahrungen: Was hat damals geholfen, wie haben Sie die Situation gemeistert?
- Selbstverständlichkeiten: Sie als Verantwortlicher für die Situation, wie sehen Sie das?
- Blickpunkt ändern: Sie haben Schwierigkeiten am Arbeitsplatz – wie schaffen Sie es trotzdem, regelmässig dorthin zu gehen?

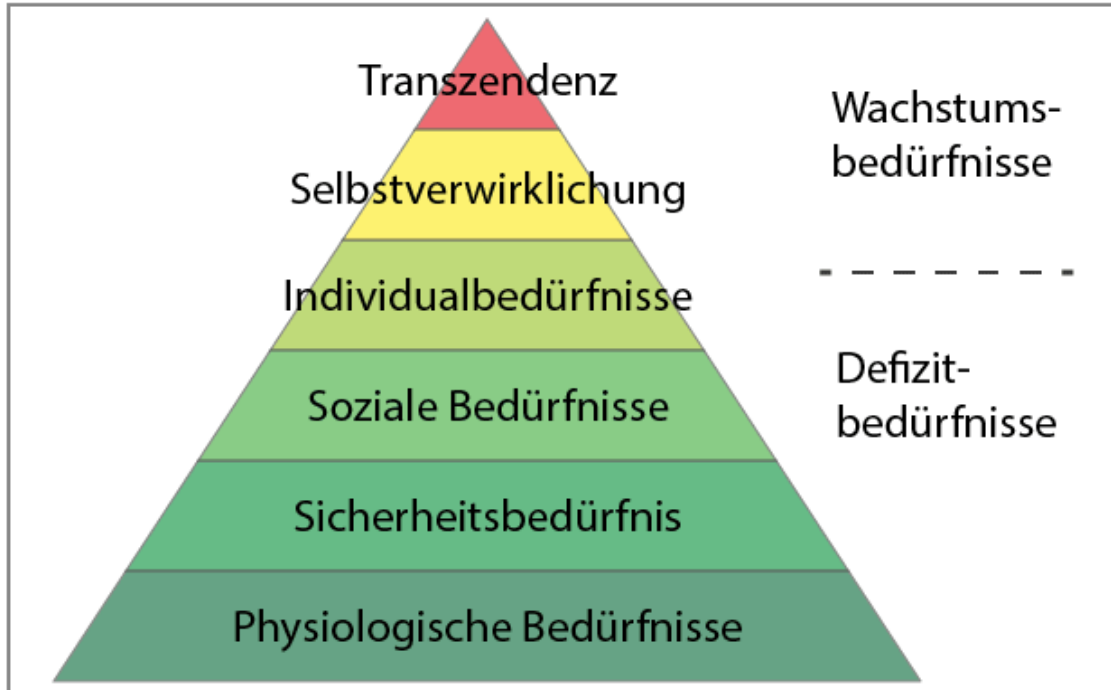
#### Fragen, die zum Erzählen auffordern

- Erzählen Sie mir davon!
- Beschreiben Sie mir genau, wie das war!
- Was gibt es noch zu berichten?

### 10.3 Anhang C – Bedürfnispyramide nach A. Maslow

Auszug aus Die Maslowsche Bedürfnispyramide [Erklärung & Kritik] (habitgym.de):

## Die Maslowsche Bedürfnispyramide



## 10.4 Anhang D – Beispiel einer Lektion

### Präparationsbogen Pferdegestützte Therapie Lektion

Fachperson PI: Frau Müller

Pferd: Manitou

Wetter: Sonnig, warm

Klientin: Maria

Lektion Nr. 5, Dauer: 90 Minuten

#### Grobziel:

Maria achtet sich selbst.

Maria ist stolz auf sich selbst.

Maria lässt sich auf die Beziehung zu der Fachperson ein.

Maria kann Verantwortung abgeben.

Maria fühlt sich sicher.

Maria erfährt zuverlässige Bindungen/Beziehungen.

Maria lernt Strategien, um mit Stress umgehen zu können.

Maria nimmt die Rolle einer Jugendlichen ein.

Maria gibt Verantwortung ab.

#### Feinziel:

Maria erfährt Beachtung vom Pferd. Sie fühlt sich vom Pferd gesehen und wahrgenommen.

Maria erfährt Anerkennung von der Fachperson PI.

Maria kann benennen, was ihr gelungen ist in der Arbeit mit dem Pferd.

Maria lässt sich auf die Beziehung zum Pferd ein.

Maria macht positive Erfahrungen mit dem Pferd.

Maria kennt die regelmässigen Abläufe und erhält Routine.

Maria erfährt keinen Beziehungsabbruch während der PI

Maria wendet die gelernte Strategie an, bevor sie sich selbstverletzt.

Maria kann einen gewissen Grad an Stress aushalten.

Maria lässt sich auf dem Rücken des Pferdes tragen.

Maria kann sich sequenzweise entspannen.

#### Lektionsziel:

Maria kann Manitou begrüßen, streicheln und die Begegnung mit dem Pferd zulassen.

Maria kann Manitou mit wenig Unterstützung allein putzen, sie kennt den Ablauf.

Maria kann beim geführten Ausritt sequenzweise entspannen und tief durchatmen. Sie kann verschiedene Dinge taktil und/oder über das Gehör wahrnehmen.

Maria kann am Ende der Lektion etwas benennen, was ihr heute gelungen ist.

Zeit	Inhalt/Organisation/ involvierte (Hilfs)Personen Material, ev. Skizze/ Methode	Beobachtungen (beim Klienten, bei mir selbst, beim Pferd)	Interpretation/Reflexion
5'	Begrüssung im Stall, <b>Frau M. begrüsst Maria und fragt nach, wie es ihr geht und wie ihre Woche war.</b> Heute ist die fünfte Lektion. <b>Wie immer startet Frau M. damit, die heutige Lektion zu besprechen und den Ablauf mit Maria zu teilen. Maria kann sich immer dazu äussern und mitreden.</b> Die nächste Lektion wird jeweils bereits am Ende der aktuellen geplant, damit Maria weiss, was auf sie zukommt.	Wichtig dabei ist zu beachten, dass Frau M. nicht direkt auf die NSSV anspricht. Ausser, es wurde im ersten Gespräch und in der Zieldefinition so abgemacht. Es kann auch sein, dass die PI ein zusätzlicher Raum sein darf, in dem nicht darüber gesprochen werden muss. Das ist sehr unterschiedlich und muss gut durchdacht werden. Frau M. beobachtet die Körpersprache von Maria, um einschätzen zu können, wie es ihr geht.	
10'	Begrüssen der Pferde: <b>Dieser Punkt ist ein Fixpunkt der Lektion.</b> Wenn Maria angekommen ist und den Ablauf der heutigen Lektion kennt, gehen Frau M. und Maria gemeinsam in den Stall zu den Pferden. <b>Frau M. lässt Maria Raum, um den Kontakt zu den Pferden herstellen zu können. Die Rolle von Frau M. ist vor allem, das Gewähren der Sicherheit (da mehrere Pferde im Stall frei herumlaufen).</b>	Es besteht Raum und Zeit für Begegnungen mit den Pferden. Das kann Frau M. so gestalten, weil sie weiss, dass ihre Pferde sehr menschenbezogen sind und neugierig. Sie kommen auf die Menschen zu und beschnuppern sie. Dies macht es Maria einfacher, mit dem Tier in Beziehung zu treten und sich angenommen, wohlzufühlen.	
20'	Maria darf Manitou anhalten und aus dem Stall führen. Sie hat schnell verstanden, wie das geht. <b>Beim Putzplatz unterstützt Frau M. Maria beim Festbinden des Stricks. Maria kennt die Bürsten bereits und nach kurzem Rekapitulieren, wie das Pferd geputzt wird, kann Maria das Pferd ss putzen. Frau M. nimmt sich zurück, steht aber in der Nähe, ebenfalls am Pferd und gibt durch ihre Präsenz und Anwesenheit dem Pferd wie auch Maria eine gewisse Sicherheit.</b> Wichtig dabei zu beachten ist einen ruhigen Platz zu wählen, damit Maria sich vollkommen auf sich konzentrieren und <b>sich auf die Bindung zu Manitou</b>	Für Frau M. ist hier zu beobachten, wie Manitou auf Maria reagiert und diese Reaktionen in Worte zu fassen und immer wieder zu spiegeln. So soll Maria hören, dass das, was sie macht, dem Pferd gefällt und guttut. Es geht darum, ihr das Gefühl zu geben, dass sie wertvoll ist und ihr zu zeigen, dass sie etwas richtig macht. Es fällt Maria einfacher, dem Pferd «zu glauben», als den Menschen.	

	einlassen kann. Störfaktoren wie andere Pensionär:innen oder sonstiges könnten Maria verunsichern.		
5-10'	<p>Pferd bereit machen: <b>Gemeinsam machen sie Manitou mit Gurt und Pad sowie Knotenhalfter für den Ausritt bereit.</b> Frau M. übernimmt hier noch die Führung, da es erst die fünfte Lektion ist und Maria das Pferd noch nicht allein fertig machen kann.</p> <p>Gebrauchtes Material: Pad, Gurt, Knotenhalfter, Gerte, Helm</p>	<p>Da die Beziehung zu der Fachperson noch nicht so tragfähig ist nach fünf Lektionen, möchte Frau M. vermeiden, dass Maria «Fehler» macht, da sie sich in solchen Fällen sofort zurückzieht. Es liegt an Frau M., abzuschätzen, ab wann und in welcher Form konstruktive Feedbacks drin liegen. (Eher über Rückmeldungen des Pferdes, in kleinen Schritten, sehr sorgfältig)</p>	
20'	<p>Ausritt: Maria steigt von der Aufsteighilfe ss auf. Frau M. führt Manitou. <b>Aktuell hat Maria keine Zügel in der Hand.</b> Sie gehen eine kleine Runde von ca. 20' ausreiten. Zu Beginn spricht Frau M. nicht viel. Sie lässt Maria ankommen – bei sich, auf dem Pferd, im Hier und Jetzt.</p> <p>Frau M. stellt gezielt Fragen zur Wahrnehmung: <b>Wie fühlt sich die Bewegung auf Manitou heute an? Spürst du, wann er welches Bein hebt?</b></p>	<p>Maria hat keine Zügel in der Hand, damit sie sich vollkommen auf ihr Gefühl konzentrieren kann und nicht durch anderes «abgelenkt wird.</p> <p>Meistens beginnt Maria mit dem Reden. Das nimmt Frau M. als Türöffner an.</p> <p>Möglichst keine Fragen stellen, die eine «richtig oder falsch» Antwort brauchen. So kann eine falsche Antwort vermieden und ein negatives Erleben verhindert werden. Das geht, in dem man keine laute Antwort erwartet oder in dem man lediglich Anweisungen gibt, anstatt Fragen zu stellen (z.B.: Versuche herauszuspüren, wann er die Füße hebt. Geh die Bewegung von Manitou einmal stark mit und dann werde immer feiner. Ich gebe dir jetzt ein paar Inputs, du brauchst mir jedoch nicht zu antworten: Wie fühlt sich die Bewegung heute an? An welchen Stellen in deinem Körper merkst du sie besonders? Wie fühlt es sich dort an? Etc.)</p>	
15'	Pferd versorgen: <b>Pad, Gurt und Knotenhalfter werden versorgt von Maria. Gleichzeitig unterstützt</b>	Durch das Unterstützen und nicht nur begleiten entsteht eine gewisse Beziehung auf Augenhöhe.	

	<p>Frau M. sie, indem sie etwas anderes aufräumt oder bereits mit dem Wischen beginnt.</p> <p>Danach wird das Pferd massiert. Hierbei schätzt Frau M. ab, ob sie den Raum Maria überlassen soll, oder ihr auf der anderen Seite helfen soll.</p> <p>Im Anschluss an die Massage wird Manitou belohnt mit einem Leckerbissen. Maria darf ihm etwas bereiten und ihm im Kübel hinstellen.</p>	<p>Maria merkt, dass Frau M. ihr Dinge zutraut und dass sie Maria unterstützt und nicht einfach danebensteht, und nichts macht.</p> <p>Mit diesem «Raum» kann die Fachperson spielen.</p> <p>Für Maria ist es besonders wichtig, dass gelobt wird. Auch wenn sie selbst das aktuell noch nicht annehmen kann, merkt sie, den wohlwollenden Umgang zwischen Frau M. und dem Pferd. Sie merkt, dass das Pferd geschätzt wird, dass es gut genug ist. Das kann Vertrauen in Frau M. fördern. Zudem fühlt sich Maria für Manitou verantwortlich und kann nach ihm schauen und ihm gutes tun. Während dem Füttern und Belohnen kann ebenfalls ein positives Feedback an Maria eingebaut werden. Entweder von der Fachperson oder von ihr selbst an sich. Das kann ebenfalls ritualisiert werden – wie das Belohnen von Manitou. Dann gehört es dazu und Maria kann es vielleicht einfacher annehmen.</p>	
5'	<p>Pferd in den Stall bringen und sich vom Pferd verabschieden: Maria darf Manitou zurück in den Stall bringen und dort frei lassen. Diesen Ablauf kennt sie von den letzten Lektionen. Mit Unterstützung von Frau M. darf sie in den Stall. Danach kann sie sich von Manitou verabschieden. Dabei achtet Frau M. darauf, dass es sicher ist und dass sie ihr genügend Raum dafür lässt.</p>	<p>Die Verabschiedung ist wichtig, da sie viel mit Beziehung zu tun hat. Es kann geäußert werden, dass man sich auf die nächste Lektion freut. Auch Manitou. Das kann positiv auf Maria wirken.</p>	
5'	<p>Nächste Lektion besprechen, sich von Frau M. verabschieden: Frau M. fragt nach, ob es einen Wunsch von Maria gibt. Auch das Äussern von Wünschen</p>	<p>Es ist erst die fünfte Lektion von Maria. Das Ziel kann sein, dass Maria es schafft, Wünsche und Feedbacks einzubringen. Aktuell eher nicht</p>	

	gehört zur Selbstwirksamkeit und hat mit Selbstvertrauen zu tun. (Ich werde gehört und ernst genommen.) Es ist nicht schlimm, wenn Maria keine Wünsche äussern möchte. Dann besprechen sie zusammen die Idee von Frau M.	möglich. Ihr jedoch die Option zu geben, zeigt ihr, dass Frau M. daran glaubt und vor allem, dass es ihr wichtig ist, was Maria möchte und was sie zu sagen hat.	
<b>Neuorientierung/Zielüberprüfung</b>			
<b>Bemerkungen / allg. Infos</b>			

## 10.5 Anhang E – Konkrete Übungen für Menschen mit NSSV - Inputs

Thema	Übung
Entspannungsübungen/sich wahrnehmen	An der Longe oder geführt: Atmungsübungen z.B. vier Schritte einatmen, fünf aus/in gewisse Körperteile atmen/mit Augen geschlossen für intensivere Wahrnehmung
	An der Longe oder geführt: Taktile Wahrnehmungsübungen z.B. Pferd berühren/sich hinlegen auf dem Pferderücken/sich nach vorne auf den Hals des Pferdes beugen und umarmen/ evtl. Franklinbälle <sup>27</sup>
	Gemeinsame Ausritte (Handpferd): Sich tragen lassen vom Pferd/ Wald- oder Umgebungsgeräusche hören
	Bewusstes an- und entspannen von bestimmten Muskelgruppen: z.B. spanne deine Oberarmmuskeln fest an, halte es für 5s und entspanne sie wieder vollständig
	Ohne Sattel reiten, Wärme fühlen, Bewegungen wahrnehmen
Stressbewältigung	<p>Pferde im Offenstall oder auf der Weide beobachten: für ca. 30 Minuten zuschauen, sich selbst oder laut Fragen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie kommunizieren die Pferde? Wer hat welchen Individualabstand? Wo ist meiner? – Übung mit Seilen: Ich lege mir einen Kreis mit einem Strick. Mein Gegenüber tritt bis zum Strick heran. Wie fühle ich mich? Wie gross ist mein Individualabstand?</li> <li>- Wie reagieren Pferde in Stresssituationen? Fluchttier, was bedeutet das? Weitere Strategien der Pferde? Auch Pferde können lernen, gewissen Stress auszuhalten. Wie schaffe ich das? Was braucht das Pferd? Was brauche ich?</li> </ul>
Beziehungsaufbau	Pferde begrüßen im Stall, erleben, dass ein Pferd auf mich zu kommt.
	Putzen der Pferde und lesen, was es mir sagen möchte. Geschützter Raum erschaffen, indem Klinet:in ausprobieren kann.
	Klare und konsequente Führung erlernen bei Parcours. Was braucht ein Pferd, damit es mir vertraut? Was brauche ich?
	Zeit im Stall verbringen bei den Pferden, Teil der Gruppe sein
Selbstwirksamkeit/Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein	Pferd führen, Parcours bewältigen, einzelne Aufgabe ss bewältigen
	Pferd ss steuern, Parcours bewältigen
	Galoppieren an der Longe
	Freiarbeit/Freilongieren in Roundpen
	Pferd ss bereit machen/versorgen/aus dem Stall holen
	Handpferdeausritt, auf Augenhöhe mit Therapeut:in Ausritt erleben

<sup>27</sup> Franklinbälle= <https://de-shop.franklinmethod.com/product/der-klassiker-original-franklin-baelle/>