



Pferde sprechen mit? Pferde sprechen mit!

"Ich sage nichts. Das Pferd antwortet. Ich will nicht sprechen. Das Pferd fragt. Ich will nicht antworten. Das Pferd spricht. Ich höre zu. Dann hält es inne. Und ich beginne zu erzählen."

Das Interagieren ohne Worte, das sanfte Flüstern der Nüstern, die Melodie des Schnaubens, diese besondere Form der Kommunikation kann ganz viel bewirken. Gerade in Zeiten, wo die Welt stillsteht, aus ihren Fugen gehoben wird oder sich viel zu schnell weiterdreht, bieten diese großen, kräftigen, starken Lebewesen Schutz, Sicherheit und Geborgenheit. Beim Erleben, dass niemand helfen kann, geben Pferde das Gefühl von Selbstwirksamkeit gegen die Ohnmacht. Sie bieten Gemeinschaft gegen die Vereinsamung und Isolation und wirken damit dem Gefühl anders zu sein entgegen. Sie setzen Stolz und Würde den Ungerechtigkeiten des Lebens entgegen. Sie helfen etwas zu tun, in Situationen in denen man nichts mehr tun kann und harren aus, egal mit welchem Schmerz und welcher Verzweiflung jemand zu kämpfen hat. Mit ihrer einzigartigen Art bieten sie volle Pferdestärke auf vier Hufen, um Menschen zu trösten, Kraft zu spenden, ihnen Lebensfreude zu schenken und einfach DA zu sein. Die Möglichkeit von Pferden sich Klient*innen hinzuwenden, schafft eine art-übergreifende Kommunikation. Diese ermöglicht eine Interaktion, die zu einer Veränderung und Erweiterung der Ressourcen und im besten Fall zu einer verbesserten Resilienz der Klient*innen führt.

Warum? Vermutlich, weil nichtsprachliche Kommunikation immer an Beziehungs- und Bindungsthemen anknüpft, welche das menschliche Nervensystem/ die Immunregulation in direkter Weise ansprechen und Selbstheilungskräfte mobilisieren können.

Pferde zeichnet besonders ihre ausgeprägte Fähigkeit zu einer hochdifferenzierten non-verbale Kommunikation aus. Sie sind wahre Meister*innen der körpersprachlichen Interaktion. In der (Therapiepferde-) Ausbildung lernen sie auch die menschliche Körpersprache zu deuten und zu verstehen. So kann ein Bewegungsdialog zwischen Mensch und Pferd entstehen, welcher einen der zentralsten Wirkfaktoren der pferdegestützten Therapie darstellt. Daraus ergibt sich

ein enormer Mehrwert für die Therapie: In der nonverbalen Interaktion werden sowohl psychische An- und Entspannungszustände als auch Gefühle, wie Angst, Wut oder Freude ausgedrückt. Die menschlichen Therapeut*innen nutzen, dass die Pferde auf die unterschiedlichen psychischen Zustände reagieren und die Befindlichkeit und den Körperausdruck von Klient*innen rückmelden, um in der Therapie passende Impulse zu setzen und damit reflektiv zu arbeiten.¹

One Health Perspektive

In diesem wachsenden Feld, in dem Tiere zur Unterstützung und Begleitung von Menschen in herausfordernden Zeiten eingesetzt werden, ist es im Sinne der One Health Perspektive von besonders großer Wichtigkeit, dass es nicht nur zu einer Steigerung des Wohlbefindens des Menschen, sondern gleichzeitig auch zu einer Steigerung des Wohlbefindens der Tiere kommt oder zumindest vermieden wird, dass ihnen Schaden zugefügt wird.²

Um den oben genannten Bewegungsdialog entstehen zu lassen und als Therapeut*innen das wertvolle Feedback der Tiere zu bekommen, werden die Therapiepferde am Lichtblickhof ermutigt und trainiert, sich



© Julia Salzer

aktiv am therapeutischen Prozess zu beteiligen und mit ihrer super feinen Wahrnehmung einzubringen. Wir konnten in den letzten Jahren immer differenzierter erkennen (noch können wir es nicht in Studien nachweisen), dass die Tiere (Hund, Katze, Pferd,...) sich immer detailreicher ausdrücken, wenn wir in der Ausbildung und im regelmäßigen Training als Menschen die kleinsten Reaktionen des Pferdes genau beobachten und darauf entsprechend reagieren. So können die Tiere lernen, dass ihre Wahrnehmungen für uns Menschen von großer Bedeutung sind, schenken ihnen selbst mehr Aufmerksamkeit und können bewusst ihre Zustimmung zu Training, Therapie und dem täglichen Umgang geben. Dieses Einflussnehmen auf das Geschehen und die Umwelt ist eine große Motivation für die Tiere. Damit können sie ihre Selbstwirksamkeit steigern. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit und die Kontrolle über eine Situation zu haben ist einer der effektivsten Faktoren zur Stressreduktion³. Als Mensch ist es unsere Verantwortung auf den Stress der Tiere zu reagieren und ihn bestmöglich zu verhindern, oder den Tieren Coping-Strategien zu lehren, wie sie mit erhöhtem Stress umgehen können (Atemtechniken, Traumatechniken, ...). Dafür braucht es ein gezieltes, wohlüberlegtes Training.

Die Schnaubkorrespondenz

Da sich in der bisherigen Literatur und Forschung wenig spezifische Strategien und Methoden zum effektiven Stressabbau von Pferden finden, haben wir am Lichtblickhof die Schnaubkorrespondenz (Audible Exhale Communication) entwickelt. Dieses Trainings-

konzept nutzt die strukturellen Ähnlichkeiten der Gehirne von Menschen und Pferden und orientiert sich an menschlichen Strategien zur Stressreduktion. Durch die Schnaubkorrespondenz soll sich das Wohlbefinden der Pferde durch ein erlerntes, stressreduzierendes Verhalten steigern und ihnen somit eine Coping-Strategie zur Entspannung bieten.

Im menschlichen Entspannungstraining werden unter anderem Herzratenvariabilitätstraining, Biofeedback und Atemübungen wie beispielsweise die Lippenbremse⁴ genutzt, um Spannungen zu reduzieren und einen entspannten Zustand herbeizuführen. Durch die enge Zusammenarbeit des kardiologischen und respiratorischen Systems kommt es bei Veränderungen im Atemmuster zu Veränderungen des Herzschlags. Stress manifestiert sich unter anderem durch einen beschleunigten Herzschlag. Durch einen bewussten, tiefen Atem kann also Einfluss auf dieses eigentlich autonome Nervensystem genommen werden und der Herzschlag durch die Atmung verlangsamt werden⁵.

Auch Pferde nutzen diese Art der Entspannung: Das Schnauben kann ein Indikator für positive Situationen sein, um den Allgemeinzustand von Pferden zu diagnostizieren: Je besser es ihnen geht, desto häufiger atmen sie hörbar aus⁶. Gestresste Pferde halten oft den Atem an, so wirkt sich auch beim Pferd das tiefe Durchatmen, das Schnauben, stressmindernd aus. Ganz natürlich nutzen Pferde das Schnauben in sehr zufriedenen Situationen ebenso wie in aufregenden oder beängstigenden Situationen, um ihren Stress zu reduzieren. Diese natürliche Fähigkeit können wir durch Training intensivieren und mehr ins Bewusstsein (tägliches Repertoire) der Tiere heben.



© Lichtblickhof

Das Trainingskonzept der Schnaubkorrespondenz fokussiert zwei Aspekte: Einerseits lernen die Pferde bei einem hohen Stresslevel abzuschrauben, um so selbstwirksam zum eigenen Stressabbau beizutragen. Auf der anderen Seite kann das Schnauben ein wichtiges Feedbacksystem für den interagierenden Menschen sein und vom Pferd genutzt werden, um sich mitzuteilen, beispielsweise, dass eine Situation für das Pferd belastend ist und es eine Veränderung wünscht. Die Schnaubkorrespondenz gibt den Therapiepferden also ein Werkzeug, um Situationen beeinflussen und kontrollieren zu können und den Menschen mehr Möglichkeiten, dem Pferd beim Entspannen zu helfen und auf seine Emotionen einzugehen. Zusammen mit weiteren, körpersprachlichen und mimischen Signalen wird eine klare Kommunikation zwischen Mensch und Pferd unterstützt, um nonverbale Impulse des Pferdes in Signalsprache zu übertragen.

Jedoch bietet diese Form der Interaktion auch Potential der Frustration, emotionalen Verletzung und einem daraus resultierenden Vertrauensverlust, wenn sich Pferde auf die Schnaubkorrespondenz einlassen und dann nicht gehört werden. Alle Trainingskonzepte für (Therapie-)Pferde sollten sich nach dem neuesten wissenschaftlichen Standard von Tiertraining stetig weiterentwickeln und größtmöglich auf aversive Techniken verzichten. Die Positive Verstärkung ist in allen Bereichen zu bevorzugen und immer weiter auszubauen⁷. Die beteiligten Menschen müssen im Umgang mit den Pferden viel Wertschätzung, Feingefühl und Achtsamkeit zeigen sowie über viel Erfahrung, Kompetenz und Wissen über Pferdeverhalten und -sprache, Mensch-Tier-Interaktion und die Bedürfnisse von Pferden verfügen. Dann kann daraus ein tiefes Vertrauen zwischen Mensch und Pferd geschaffen werden und eine Steigerung des Wohlbefindens wird möglich.

Trainingsimpulse für die pferdetherapeutische Praxis

Die oben beschriebene Methode der Schnaubkorrespondenz dient der Vertiefung der Mensch-Tier-Beziehung zur Steigerung des Wohlbefindens der Tiere. Im therapeutischen Arbeiten ist für menschliche Therapeut*innen die Supervision ein wesentlicher Bestandteil für eine qualitativ hochwertige Arbeit. Doch nicht nur menschliche Therapeut*innen können durch Supervision ihr Wohlbefinden steigern, für Therapiepferde gilt dasselbe. Die Supervision bezieht sich dabei auf einen guten, „heilenden“ Dialog mit einem Menschen, der sich voll und ganz auf das Pferd einlässt und so „Unstimmigkeiten“ „Verunsicherungen“ und „Missgefühle“ die in der Therapie mit Klient*innen nicht so einfach im Sinne des Pferdes gelöst werden konnten, noch einmal aufzugreifen. Die Schnaubkorrespondenz kann im Sinne einer supervisorischen Begleitung gesehen

werden, in der das Pferd in all seinen Emotionen wahrgenommen wird und unterstützend darauf reagiert werden kann. Natürlich ist es nicht „nur“ das Schnauben, sondern viel gemeinsames Bewegen, Annäherung, Rückzug, Hinwendung und Abwendung, ect., All die Fülle der Gefühle, die Ausdruck finden dürfen und ganz natürlich durch Schnauben begleitet werden sind hierbei von Bedeutung! Schnauben - wenn wir es im weiteren Sinne verstehen - ist in jedem Pferd eine natürliche Ausdrucksweise vieler Gefühle, sowohl positiver, wie Begrüßung, Kohärenz, liebevolle Zuwendung, angenehme Anstrengung, als auch negativer, wie Ärger und manches Mal auch Frust, wobei dann eher die Tendenz besteht, dass die Schnaubgeräusche beim Einatmen gemacht werden. Bei Angst gibt es ein Röhren, Prusten oder ein Geräusch beim Einatmen, das auch mit den Nüstern bebend begleitet wird.

Wenn Sie beginnen, auf diese Geräusche der Pferde zu achten und ihren Klang, Rhythmus und ihre Endung wahrnehmen, werden sie überrascht sein, wie differenziert diese sind!

Literaturverweise

- 1 Hediger & Zink, 2017; Zink, 2006; Zink, 2008; Zink & Deimel, 2019
- 2 Hediger, Grimm & Aigner, 2021; Hediger, Meisser & Zinsstag, 2019, Zamir, 2006
- 3 Dickerson & Kemeny, 2004
- 4 van Dixhoorn, 2011
- 5 Bernardi, Wdowczyk-Szulc, Valenti, Castoldi, Passino, Spadacini & Sleight, 2000
- 6 Stomp, Leroux, Cellier, Henry, Lemasson & Hausberger, 2018
- 7 Pfaller-Sadovsky, Hurtado-Parrado, Cardillo, Medina & Friedman, 2020

Literaturhinweise

- Bernardi, L., Wdowczyk-Szulc, J., Valenti, C., Castoldi, S., Passino, C., Spadacini, G., Sleight, P. (2000). [Effects of controlled breathing, mental activity and mental stress with or without verbalization on heart rate variability](#). Journal of the American College of Cardiology, S. 35, 1462–1469.
- Dickerson, S.S., Kemeny, M.E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. Psychological Bulletin, 130, S. 355-91. doi: 10.1037/0033-2909.130.3.355
- Hediger, K., Grimm, H., Aigner, A. (2021). Ethics of animal-assisted psychotherapy. In: Trachsel, M., Gaab, J., Biller-Adorno, N., Tekin, S., Sadler, J. (eds.). The Oxford Handbook of Psychotherapy Ethics. The Oxford University Press: Oxford, UK, S. 904-916.

- Hediger, K., Meisser, A., Zinsstag, J. A. (2019). [One Health research framework for animal-assisted interventions](#). International Journal of Environmental Research and Public Health, S. 16, 640. doi:10.3390/ijerph16040640.
- Hediger, K., Zink, R. (2017). Pferdegestützte Traumatherapie, 1st ed.; Ernst Reinhardt Verlag: München, Deutschland. Pfaller-Sadovsky, N., Hurtado-Parrado, C., Cardillo, D., Medina, L.G., Friedman, S.G. (2020) [What's in a Click? The Efficacy of Conditioned Reinforcement in Applied Animal Training: A Systematic Review and Meta-Analysis](#). Animals 10, S. 1757. doi:10.3390/ani10101757,
- Stomp, M., Leroux, M., Cellier, M., Henry, S., Lemasson, A., Hausberger, M. (2018). [An unexpected acoustic indicator of positive emotions in horses](#). PLoS ONE 13, S. 1-23 doi:10.1371/journal.pone.0197898.
- van Dixhoorn, J. (2011). Whole-Body Breathing. In: Lehrer, P.M., Woolfolk, R.L., Sime W.E. (eds.). Principles and practice of stress management, 4th ed. Guilford Press: New York, US; S. 291-332. <https://ebooks.aiu.ac.ke/show/969/pdf>
- Zamir, T. (2006). The moral basis of animal-assisted therapy. Society & Animals 14, S. 179-199.
- Zink, R. (2006). Equotherapie – Therapie mit Pferden. Aus dem Alltag eines Therapiepferdes. mit SPRACHE – Fachzeitschrift für Sprachheilpädagogik 4, S. 15-26.
- Zink, R. (2008). [Evaluation of non-verbal communication patterns between horses and humans](#). Scientific and Educational Journal of Therapeutic Riding. FRDI

- (Federation of Riding for the Disabled International): Nunawading, Victoria, Australien, S. 2-8.
- Zink, R., Deimel, R. (2019). Snapshot eight: Horses touch more than our skin: An example of equine-assisted palliative care. Fine A.H. (ed.). Foundations and Guidelines for animal-assisted intervention, 5th ed.; Academic Press: Pomona, CA, US, S. 446-448.

Autorinnen



Anna Naber, MSc. ist klinische Psychologin und Biofeedbacktherapeutin) und **Mag.^a Roswitha Zink** ist Geschäftsführerin des Lichtblickhofs.



Beide sind Pferdetherapeutinnen und seit vielen Jahren in der pferdegestützten Trauer-, Trauma- und Palliativbegleitung am Lichtblickhof in Wien, Österreich, tätig. Doch schlägt ihr Herz nicht nur für die praktische Tätigkeit

mit den Tieren für Kinder, Jugendliche und Familien in schweren Zeiten sowie das Training und die Ausbildung der Therapiepferde, sondern mindestens genau so viel für die Wissenschaft um die vielen Geheimnisse rund um die Pferdetherapie ein bisschen zu lüften.

Kontakt: anna.naber@lichtblickhof.at

Lichtblickhof

Der Lichtblickhof ist ein Lebensort speziell für Familien, deren Kind von einer unheilbaren und lebensverkürzenden Erkrankung betroffen ist. Dem schweren Schicksal zum Trotz gelingt es hier, Momente der Freude und Leichtigkeit zu schaffen, zur Ruhe zu kommen, Lichtblicke zu erleben, Zuversicht und Zusammenhalt zu spüren und Kraft für die noch zu bewältigenden Aufgaben zu sammeln. Ein Leben lang. Das multiprofessionelle Team leistet individuelle und bedürfnisorientierte Begleitung. Unterstützt wird es dabei von speziell ausgebildeten Tieren, die viel Raum für Begegnung und nonverbale Kommunikation ermöglichen, basale Bedürfnisse der Kinder sensibel wahrnehmen und darauf reagieren so wie helfen, dem „Hier und Jetzt“ möglichst viel Raum zu schenken. Sich einlassen können und ein würdevolles Miteinander, Verlässlichkeit und Verantwortlichkeit den Familien gegenüber, sowie das Erleben von Selbstwirksamkeit und Sicherheit stehen dabei an oberster Stelle.

