



Pferdestärke schenkt LebensJAhre!

„Die Pferde geben mir Kraft“, „Ich kann meine Energie auftanken“, „Sie tragen mich“, „Ich kann mich bei den Pferden entspannen“, „Pferde geben mir Selbstbewusstsein und sie hören zu“.

Dies und noch vieles mehr berichteten Jugendliche auf die Frage, was sie denken, das Pferde ihnen geben könnten. Im Rahmen eines Forschungsprojekts aus dem Jahr 2014 wurde am Lichtblickhof in Wien die Resilienzförderung durch Pferde erforscht. Dabei wurde deutlich, dass die Jugendlichen bei den Pferden Kraft und Energie für den Alltag tanken können, sich von anstrengenden und herausfordernden Erlebnissen entspannen und erholen können, und ihnen die Pferde eine starke Schulter zum Anlehnen und ein offenes Ohr zum Zuhören bieten.

Gerade durch eine palliative Diagnose kommen Kinder und Jugendliche sehr früh mit existenziellen Bedrohungen in Kontakt und stehen dem Schicksal mit großer

Ohnmacht gegenüber. Dabei begleiten sie viele Gedanken und Gefühle: Trauer, Angst, Sorge, Abwertung, Kontrollverlust, Wut, ..., die sich nicht in Worte fassen lassen. Genau hier können zum Beispiel Therapiepferde effektiv ansetzen und ihre besondere Fähigkeit zum nonverbalen Dialog einbringen: Mit ihrer speziellen Ausbildung, die darauf aufbaut, die menschliche Bewegungsqualität und ihren unbewussten emotionalen Ausdruck lesen und spüren zu können, müssen Pferde – in Analogie zu dem, was sie von anderen Pferden wissen – lernen. Und in den meisten Fällen können sie dank ihrer hohen Begabung für feine Wahrnehmung uns Menschen BESSER lesen als unsere Mitmenschen es können. Die „nicht-menschliche“ Interaktion ermöglicht es, all diesen Gefühlen und Gedanken, die sich – vorerst – nicht in Worte fassen lassen, Raum zu geben. Wenn ich kein Urteil nach menschlichen Normen erwarte, steigt meine Motivation und Leistungsbereitschaft, mich mit mir

Lichtblickhof

Der Lichtblickhof in Wien 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, sowie 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.

Kontakt:

Reizenpfenninggasse 1A, 1140 Wien, Österreich

Für nähere Informationen: www.lichtblickhof.at



selbst und meinen Problemen auseinanderzusetzen oder diese bewusst aus dem Zentrum meiner Aufmerksamkeit zu rücken und beispielsweise das Pferd in seiner Person wahrzunehmen und mich damit von meinen Gedankenkreisen abzulenken. Lebensqualität und Freude zurückzugewinnen sind große Ziele, wenn man von einer lebensverkürzenden Diagnose betroffen ist. Pferde machen stolz, geben auf komplexe Art Würde und tragen ein Stück des Lebensweges. Oft ist es auch das Ertragen werden: Mit ihrer kraftvollen Präsenz lässt sich ein Gemeinsam spüren, das stark macht für Herausforderungen und den Schicksalsschlag. Sie geben die Kraft und den Sinn, trotz allem JA zum Leben zu sagen.

Paul hat einen Hirntumor. Dieser ist unheilbar und kostet ihn unendlich viel Kraft. Viele Untersuchungen, viele Jahre Therapien liegen hinter ihm, er ist therapie- und lebensmüde. Die Liste der Einschränkungen, die er im Alltag aushalten muss, ist lang, vor allem sichtbar drückt sich sein Leid unter anderem durch eine spastische Lähmung auf einem Bein und einer Hand aus. Seine engagierten Eltern haben ihm, seit er auf der Welt ist, viele Therapien ermöglicht. Dabei waren Therapeut:innen so erfolgreich, dass er fast wie ein normales Kind aufwachsen kann. Dennoch geht seinen Eltern etwas ab: Paul hat vor lauter Üben und Aufholen scheinbar seine Lebensfreude verloren. Bei den Therapiepferden wird schnell klar, irgendwie macht alles in seinem Leben doch keinen Sinn. Er übt und übt und wird doch immer schlechter bleiben als seine Freund:innen. Er übt und jedes neue Tumorwachstum nimmt ihm wieder Fähigkeiten, Hoffnung und Lebenswillen.

Auch in der Therapie begegnet er seinem Therapiepferd Tamino wie einem neuen Übungs- und Therapieobjekt. Er will alles korrekt machen. Tamino steht meist still, in sich gekehrt. Auch wenn er geputzt wird, versucht Tamino selten Kontakt aufzunehmen. Bewusst liegt ein Schwerpunkt in der Therapie auf versorgenden Tätigkeiten, wie ausmisten, putzen, ein Futter richten oder Tamino auf die Weide bringen. Mit der Zeit weiß Tamino, wenn Paul kommt, gibt es eine tolle „Ich lass‘ mich verwöhnen“-Stunde und er begrüßt Paul mit überschwänglichem Schnauben oder Wiehern. Paul kann es gar nicht glauben, Tamino braucht IHN. Es ist ein ganz kleiner Beitrag, der doch Großes bewirkt. Er muss ihn putzen und füttern, ohne ihn hätte Tamino einen Verlust. Paul hat eine Aufgabe. Das Versorgen von Tamino gibt seinem Leben Kraft und Sinn, trotz allem JA zum Leben zu sagen. Paul beginnt auch unter der Woche an Tamino zu denken, sendet ihm Nachrichten und Fotos und sammelt alles, was er über ihn weiß und was sie gemeinsam erleben.

Resilienz durch Therapiepferde

Mit Resilienz wird die Widerstandsfähigkeit oder innere Stärke bezeichnet, die Kraft, mit der Menschen Krisen meistern und sich an Herausforderungen, Schwierigkeiten, Tragödien, Bedrohungen und Stressfaktoren anpassen können sowie sich von schwierigen Erfahrungen zu erholen. Resilienz wird auch als das Immunsystem der Seele bezeichnet. Wolter (2005) zählt zu den Resilienzressourcen, den Kennzeichen der Widerstandsfähigkeit:



- die Akzeptanz der Krise und der damit verbundenen Gefühle
- die Suche nach Lösungen
- das Annehmen von Hilfe und sich der Problemlösung nicht alleine stellen
- optimistisch bleiben
- sich nicht selbst die Schuld geben
- zukunftsorientiertes Planen

Die Auswertung der Fragebögen des oben genannten Forschungsprojekts ergab, dass sowohl die Jugendlichen als auch deren Eltern eine positive Wirkung der Pferde auf den Alltag der Jugendlichen wahrnahmen. Es wurden die Therapeut:innen, Eltern und Jugendlichen befragt, und dabei zeigte sich, dass die Pferde eine zentrale Rolle spielen und sich das Interagieren

mit ihnen positiv auf die Resilienz der jugendlichen Klient:innen auswirkt. Die Freundschaft zum Pferd ist für die Jugendlichen sehr wichtig, das Tier gibt Halt und neue Energie, Spaß und Kraft für Herausforderungen im Alltag. Durch die Interaktion werden resilienzfördernde Faktoren wie das Verfolgen von Zielen, Durchhaltevermögen, Stolz, Verantwortung und Freundschaft zum Pferd gefördert. Für die befragten Eltern zeigte sich bei ihren Kindern vor allem eine Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstständigkeit, Selbstkontrolle und des Selbstbewusstseins sowie eine Verbesserung der sozialen Kompetenzen und Durchhaltekraft. Gerade in schwierigen Alltagssituationen würden die Pferde ihren Kindern viel Kraft geben, sie würden positive Erfahrungen sammeln und nach der Therapieeinheit Fröhlichkeit und Freude ausstrahlen.



Die Jugendlichen zeigten in ihren Antworten sehr deutlich, dass die Freundschaft zu „ihrem“ Therapiepferd von großer Bedeutung ist. Für sie ist das Pferd nicht nur ein Medium, das in einer Therapieeinheit eingesetzt wird, sondern ein fester Bestandteil des Alltags. So bezeichnen sie ihr Therapiepferd als „Highlight der Woche“, etwas worauf sie sich jede Woche freuen können. Besonders dann, „wenn es mal nicht so gut läuft“, können sie in schweren Momenten an das denken, was sie mit den Pferden erlebt haben und daraus Kraft für den Alltag tanken. Die Gedanken an „ihr“ Therapiepferd beruhigt sie, schenkt Mut und lässt die schwierige Zeit schneller vergehen.

Christian ist ein aufgeweckter, junger Mann, aber hinter dieser Aufgewecktheit versteckt sich eine große Unsicherheit und Enttäuschung. Durch seinen unheilbaren Herzfehler hat er in fast jedem Lebensbereich Schwierigkeiten. Verschiedene Therapien haben Christian schon geholfen, aber zurzeit ist er für Menschen „schwer zu erreichen“.

Beim ersten Zusammentreffen blickt das Therapiepferd Atacama Christian mit gesenktem Kopf ruhig und gelassen an. Christian scheint sie nicht wahrzunehmen. Er schaut sich im Raum um. Still marschieren wir los zu einem Spaziergang. Dann hält Atacama an, vielleicht zufällig, vielleicht aus einem bestimmten Grund, jedenfalls schenke ich ihr Beachtung, weil ich weiß, dass sie als Pferd Gefühle anderer wesentlich sensibler wahrnehmen kann als ein Mensch. Christian dreht sich zu ihr und sagt: „Wer bist denn du?“ Atacama streckt ihre Nase zu Christian und bläst sanft warme Luft aus ihren Nüstern. Die beiden sind sich soeben ohne Worte begegnet. Was mir vermutlich nicht gelungen wäre: Atacama ist es gelungen, den Moment zu finden, in dem Christian sie kennenlernen will.

In den kommenden Stunden sprechen wir wenig und Christian genießt die ruhigen, stimmigen Momente in der Kommunikation mit Atacama. Atacama ihrerseits lernt Christian kennen und fordert ihn jede Stunde neu heraus, indem sie ihn auf sich reiten lässt, ihm folgt, wenn er sie führt. Nach und nach bemerke ich, wie sie beginnt, Christian auszutesten, ihm widerspricht, nicht in seine Richtung mitgeht, wenn er sie führt, nicht anhält, wenn er es will. Christian lernt im ganz Kleinen, diese „Disharmonie“ auszuhalten, angemessen seine Wünsche zu verändern oder Atacama von seinem Vorhaben zu überzeugen. Immer wieder mischt sich seine Wut über Atacamas „eigenen“ Willen in seine sonst so passende Art, mit ihr umzugehen, aber er bemüht sich unheimlich um ihre Freundschaft. Daher beginnt er, mit ihr Kompromisse zu schließen. Diese Fähigkeit kann er bald auch auf mich und meine Wünsche übertragen und wir beginnen eine Beziehung mit Worten, zur Ergänzung zu Atacamas „ohne Worte“-Therapie. Die Freundschaft zu Atacama ist Christian sehr wichtig,

durch das Interagieren mit ihr werden unter anderem sein Durchhaltevermögen, Stolz, Verantwortung und das Verfolgen von Zielen gefördert.

Therapieangebot am Lichtblickhof

Am Lichtblickhof bieten wir regelmäßige ambulante Therapie mit dem Pferd sowie stationäre Projekte an, bei denen die Resilienzförderung eine große Rolle spielt. Durch die neu gewonnene Pferdestärke erweitern sich die Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen. Durch diese kann der Teufelskreis von negativen Denkmustern (wie beispielsweise Angst, Abwertung, Opferrolle, Ohnmacht, ...), die das Handeln und Empfinden stark beeinflussen, durchbrochen werden. Pferde machen stolz, sie tragen jemanden ein Stück und ertragen jedes Schicksal. Dies sind sehr basale Erfahrungen, die zu einem neuen Selbstbild und dem Empfinden von Sinn und Selbstwirksamkeit beitragen. In einem sanften Wechsel aus Rhythmus und Impuls, der jeder non-verbalen, körpersprachlichen Interaktion zugrunde liegt, prägen Synchronie und Symmetrie, aber auch der Wechsel von harmonisch-abgestimmten und disharmonisch-herausfordernden Momenten, die Interaktion.

Sebastian ist mit einer palliativen Diagnose zur Welt gekommen. Durch seine Verkrüppelungen steht er krumm auf zwei wackligen Beinen und stützt sich unsicher auf eine Krücke. Sanft bläst das Therapiepferd Kurumi dem jungen Mann ins Gesicht. Bei diesem Kontakt erhellt sich sein Gesicht. Wir sprechen oft davon, dass Kurumi Nachfahre von wild lebenden Pferden in Uruguay ist, dass die Pferde dort bei Wind und Wetter überleben, zusammenhalten und dank Freundschaften viele Abenteuer meistern. Sanft streicht er über die kurze, gewellte Mähne. Dabei richtet er sich auf. Ein Hauch der Ehre eines Wildpferdes drückt sich durch seinen Körper aus und seine schwachen Glieder zittern vor Kraft und Anstrengung. Das Pferd kann ihm seine Beine nicht zurückgeben, aber seine Ehre. Kurumi hat seine Würde als Wildpferd Sebastian geliehen!

Pferde sind demnach in der Resilienzarbeit unserer Klient:innen und Therapeut:innen ein Schlüsselfaktor, der sehr viel Positives bewirkt. Die natürliche Umgebung des Bauernhofs und die Spontanität der Tiere bieten wertvolle Komponenten für therapeutische Interventionen. Im Fluss der Einheit arbeiten Pferd und Therapeut:in gleichberechtigt und die Tiere übernehmen einen Teil der Verantwortung. Sie bringen sich ein, denn ihre gesteigerte Sensitivität macht das Üben von Affektabstimmung möglich. Je besser der/die Therapeut:in das Therapiepferd kennt und einschätzen kann, desto feiner wird die Rückmeldung des Pferdes über den Gefühlszustand des Kindes. Die

Rückmeldung der Gefühle der Kinder und Jugendlichen, die aus der Perspektive der Pferde gegeben werden, sind so wertvoll, weil sie Therapeut:innen helfen, genauer zu verstehen, besser zu spüren und gezielter zu unterstützen. Diese Perspektive des Pferdes kann „Fehler“ oder „Vorurteile“ minimieren, denen auch wir Therapeut:innen oft verfallen. Es kann weniger leicht passieren, dass man Kinder zu schnell diagnostisch in eine Schublade steckt und unser Blick bleibt offen und auf das Wesentliche, das Empfinden und Handeln im Hier und Jetzt fokussiert. Und natürlich können die Therapiepferde auch bei der Psychohygiene der Therapeut:innen in so mancher Krise helfen. Als gutes tiergestütztes Team kann man voll auf die Kreativität des Pferdes mit wertvollen Impulsen zählen.

Literaturhinweise

- Aust, S. (2014). Mit Pferdestärke stark durchs Leben. Forschungsbericht zum Thema Resilienzförderung von Jugendlichen durch Equotherapie beim Verein e.motion. Hochschule Van Hall Larenstein – University of Applied Science.
- Wolter B. (2005). „Resilienzforschung“ – das Geheimnis innerer Stärke. Systema 3, S. 299-304.
- Der Förderung „pferdischer“ Resilienz haben wir uns in unserem letzten Artikel zur Schnaubkorrespondenz (Zeitschrift GREEN CARE, Ausgabe 2/23) gewidmet: Tieren mittels gezielter Supervision und wohlüberlegtem Training zu helfen, ein erfülltes und lern-

- fokussiertes Leben zu führen, ist eine der großen Aufgaben für alle, die tiergestützt arbeiten.
- Naber, A., Zink, R. (2023). Pferde sprechen mit? Pferde sprechen mit! Zeitschrift [GREEN CARE, 2, S. 35-38](#)
- Naber, A., et al. (2023). Can equine communication via audible exhalation improve the welfare of therapy horses? – [A pilot practice project. CABI – Human - Animal Interactions 11\(4\)](#).

Autor:innen



Saskia Aust, BA, Anna Naber, MSc. & Mag.^a Roswitha Zink

Roswitha Zink (Geschäftsführerin des Lichtblickhofs, Biologin und Psychotherapeutin), Saskia Aust (Pädagogin) und Anna Naber (Klinische Psychologin und Biofeedbacktherapeutin) sind Pferdetherapeutinnen und seit vielen Jahren in der pferdegestützten Trauer-, Trauma- und Palliativbegleitung am Lichtblickhof in Wien, Österreich tätig. Für Saskia Aust begann die mittlerweile langjährige Zusammenarbeit am Lichtblickhof mit der Leitung und Durchführung des oben genannten Resilienz-Forschungsprojekts. Ihr Hauptwirkungsbereich ist in Augsburg beim Bunten Kreis sowie in der ambulanten Jugendhilfe in den Landkreisen Augsburg und Dachau.

Kontakt: saskia.aust@lichtblickhof.at



© Lichtblickhof