



Veröffentlichungsreihe des
Integrierten Begleitstudiums
Anthroposophische Medizin (IBAM)
und des
Integrierten Begleitstudiums
Spirituelle und Anthroposophische
Psychologie (IBAP)

Fakultät für Gesundheit
Department Humanmedizin und
Department Psychologie der Privaten
Universität Witten/Herdecke

ISSN 2702-1645 (Online)

Mira Möhrmann

**Das Pferd als Spiegel der Seele –
Akzeptanz und Auswirkung pferdegestützter
Therapie und -Coaching**

Eine qualitative Bachelorarbeit aus dem Bereich Psychologie
an der Universität Witten/Herdecke

IBAM & IBAP

Prof. Dr. med. Friedrich Edelhäuser
Dr. med. Christian Scheffer, MME
Diethard Tauschel
Prof. Ulrich Weger, PhD

Universität Witten/Herdecke
Alfred-Herrhausen-Str. 50
58448 Witten
Fon + 49 (0) 2302 926733

Anthroposophische-medizin@uni-wh.de
<https://ibam.uni-wh.de/>
<https://ibam.uni-wh.de/>

Witten, im September 2021

Koordination: PD Dr. Melanie Neumann

Redaktionelle Bearbeitung: Mira Möhrmann, B.Sc. und PD Dr. Melanie Neumann

Korrektur: Mira Möhrmann, B.Sc. und PD Dr. Melanie Neumann

© 2021 IBAM & IBAP,
Private Universität Witten/Herdecke
Alfred-Herrhausen-Str. 50
58448 Witten

Erscheinungsort: Deutschland

Fon + 49 (0) 2302 926733

<https://ibam.uni-wh.de/>
<https://ibam.uni-wh.de/>

Dieser Forschungsbericht sollte wie folgt zitiert werden:

Möhrmann, Mira (2021). Das Pferd als Spiegel der Seele – Akzeptanz und Auswirkung pferdegestützter Therapie und -Coaching. Veröffentlichungsreihe des Integrierten Begleitstudiums Anthroposophische Medizin (IBAM) und des Integrierten Begleitstudiums Anthroposophische Psychologie (IBAP), Fakultät für Gesundheit, Department Humanmedizin und Department Psychologie der Privaten Universität Witten/Herdecke. Forschungsbericht 01/2021, ISSN 2702-1645 (Online)

Inhaltsverzeichnis

<u>1.</u>	<u>Hintergrund</u>	3
<u>1.1</u>	<u>Einführung</u>	3
<u>1.2</u>	<u>Begriffserklärung</u>	5
<u>1.3</u>	<u>Bisherige Forschung</u>	11
1.3.1	<u>Theoretische Forschung</u>	11
1.3.2	<u>Empirische Forschung</u>	13
1.3.3	<u>Forschung zu Pferdepsychologie und -verhalten</u>	22
1.3.4	<u>Hypothesen</u>	24
<u>1.4</u>	<u>Ziel der Studie</u>	25
<u>2.</u>	<u>Methode</u>	26
<u>2.1</u>	<u>Studiendesign</u>	26
<u>2.2</u>	<u>Sampling und Stichprobenbeschreibung</u>	26
<u>2.3</u>	<u>Datenerhebung</u>	26
<u>2.4</u>	<u>Messinstrumente</u>	27
<u>2.5</u>	<u>Datenauswertung</u>	28
2.5.1	<u>Festlegung des Materials</u>	28
2.5.2	<u>Analyse der Entstehungssituation</u>	28
2.5.3	<u>Formale Charakterisierung des Materials</u>	28
2.5.4	<u>Festlegung der Analyserichtung</u>	29
2.5.5	<u>Theoretische Differenzierung der Fragestellung</u>	29
2.5.6	<u>Bestimmung der Analysetechnik</u>	29
2.5.7	<u>Definition der Analyseeinheiten</u>	29
2.5.8	<u>Durchführung der Materialanalyse</u>	29
<u>3.</u>	<u>Ergebnisse</u>	30
<u>3.1</u>	<u>Pferd als Spiegel</u>	32
<u>3.2</u>	<u>Akzeptanz</u>	38
<u>3.3</u>	<u>Auswirkung</u>	40
<u>3.4</u>	<u>Coach/ Therapeut und Umgebung</u>	44
<u>4.</u>	<u>Diskussion</u>	46
<u>5.</u>	<u>Literaturverzeichnis</u>	57

Abstract

Die folgende Studie beschäftigt sich mit Pferden als Spiegel für den Menschen in pferdegestützter Therapie und -coaching. Der Fokus lag dabei besonders auf den Prozessen, die im Kontakt von Mensch und Pferd ablaufen, auf der Akzeptanz von der Rückmeldung des Pferdes und auf den Auswirkungen pferdegestützter Interventionen. Die Rolle des Therapeuten/ Coaches wurde ebenfalls beleuchtet. Der aktuelle Forschungsstand bestätigt eine Wirksamkeit von pferdegestützten Interventionen auf unterschiedliche psychologische Faktoren (u.a. Winkler & Beelmann, 2013). Jedoch fehlen detaillierte Informationen, darüber was tatsächlich zwischen Pferd und Mensch passiert. Auch gibt es bisher keine Untersuchungen, inwieweit die Rückmeldung durch das Pferd vom Menschen akzeptiert wird. Zur qualitativen Datenerhebung wurde das problemzentrierte Interview von Witzel (2000) gewählt, welches eine teilstrukturierte Form ermöglicht. Die Ergebnisse bestätigen die vorher aufgestellten Hypothesen wie folgt: (1) Das Pferd spiegelt den Menschen, (2) zum einen durch einen direkten Ausdruck seines Erregungsniveaus, zum anderen durch eine Reaktion auf das Auftreten des Menschen. Zusätzlich fungiert das Pferd auch als Beziehungspartner. (3) Dazu besitzt das Pferd biologisch determinierte Eigenschaften, die es zu einem authentischen Reflexionspartner machen. Individuelle Eigenschaften des Pferdes spielen ebenfalls eine Rolle. (4) Die Rückmeldung durch das Pferd wird vom Menschen leichter akzeptiert als die Rückmeldung eines anderen Menschen. Dazu werden einige Begründungen, zum Beispiel die Authentizität und Unvoreingenommenheit des Pferdes, genannt. (5) Pferdegestützte Therapie/Coaching wirkt sich positiv auf unterschiedliche Facetten des Wohlbefindens des Menschen aus. (6) Erkenntnisse im Kontakt mit dem Pferd übertragen sich zusätzlich auf andere Lebensbereiche. (7) Der Coach spielt bei der pferdegestützten Intervention eine entscheidende Rolle, nicht zuletzt, weil er die Rahmenbedingungen für eine bereichernde Begegnung zwischen Mensch und Pferd festlegt. Weiter Forschung zu verschiedenen Arten des „Spiegelns“ und zur Akzeptanz von pferdegestützter Therapie und Coaching ist notwendig um eindeutige Aussagen für die Allgemeinbevölkerung zu treffen.

1. Hintergrund

1.1 Einführung

Pferde – ein majestätisch, anmutiges Äußeres gepaart mit einem sanften Wesen und einem wilden Herzen. Warum sollten genau diese Tiere in Therapie und Coaching so viel Potential in uns freisetzen?

Zunächst besitzt das Pferd folgende biologisch determinierte Eigenschaften, die es zu einem exzellenten Co-Therapeuten/-Coach machen: Pferde leben in Herdenverbänden, die in der freien Wildbahn ihr Überleben sichern. Instinktiv haben sie die Tendenz sich anzuschließen und eine Herde zu bilden. Aus diesem Grund haben sie ein persönliches Interesse auch mit dem Menschen in Kontakt zu treten. Das heißt jedoch keineswegs, dass sich das Pferd ohne weiteres dem Menschen gegenüber anschließt und ihm folgt wie die Herde ihrer Leitstute. In freier Wildbahn trägt die Leitstute eine große Verantwortung. Sie sorgt dafür, dass die Herde sicher ist und überlebenswichtige Bedürfnisse gedeckt sind. Bei Gefahr warnt sie die anderen Pferde, sie führt zu Futter- und Wasserstellen und trifft Entscheidungen, die über Leben und Tod entscheiden können. Um an diese Position zu kommen, muss die Stute ihre Führungsqualitäten vorher bewiesen haben. Der Rest der Herde folgt ihr vertrauensvoll. Wenn wir also einem Pferd gegenüberstehen, besteht das Potenzial einen Zweier-Herdenverband zwischen Mensch und Pferd zu schließen, jedoch ist noch längst nicht geklärt, wer diesen Verband führen wird. Für das Pferd als Fluchttier geht es um Leben oder Tod. Es wird sich also den Menschen ganz genau anschauen, seine Körpersprache analysieren und mit ihm in Kommunikation treten, um herauszufinden, ob dieser Mensch ein vertrauensvoller Anführer sein kann oder doch eine Gefahr darstellt (Roberts, 2006). Dabei reagiert es auf alles, was der Mensch über seine Körpersprache aussendet. Es spiegelt somit authentisch einen Teil unse-

res inneren Erlebens, das uns vielleicht selbst noch gar nicht bewusst ist (Kohanov, 2008)

"Dein Pferd ist ein Spiegel deiner Seele. Manchmal wird dir nicht gefallen, was du siehst, manchmal aber doch" (Buck Brannaman)¹.

Dank zahlreicher *Horsemen*, im Volksmund auch oft „Pferdeflüsterer“ genannt, können wir recht einfach lernen, die Körpersprache der Pferde zu verstehen und sogar in dieser Sprache mit ihnen zu kommunizieren. Somit kann das Pferd nicht nur die aktuelle Haltung reflektieren, sondern auch Spiegel und Begleiter sein für Entwicklung und Wachstum des Menschen.

Pferde sind authentisch, sie reagieren auf ihre Umwelt unvoreingenommen und ohne Vorsatz (Kohanov, 2015).

Die meisten Pferderassen haben einen großen Körper und weite deutliche Bewegungen. Dadurch lässt sich auch ihre Körpersprache in den meisten Fällen leicht lesen und interpretieren. Die wichtigen Körperteile bei der Kommunikation wie Ohren, Schweif, Augen etc. sind überwiegend gut erkennbar. An den Ohren zum Beispiel können wir an der Richtung, in die sie gedreht sind sofort erkennen, wohin das Pferd seine Aufmerksamkeit richtet (Roberts, 2006).

Wie auch bei uns Menschen, haben Pferde ganz unterschiedliche Persönlichkeiten. Oft sind diese rassenspezifisch geprägt, aber nicht determiniert (Parelli, 2007; Brossard & Schober, 2016). Diese Vielfalt und die Möglichkeit der Kategorisierung ermöglicht es erfahrungsgemäß, den Patienten und Klienten mit dem passenden Pferd für deren Persönlichkeit bzw. Anliegen zusammen zu bringen. Dadurch liegt schon in der ersten Begegnung ein hohes Erkenntnispotential. Auch können unterschiedliche Pferde-Charaktere und deren individuelle Reaktion auf einen Patienten dem Therapeuten Aufschluss über dessen Persönlichkeit geben.

¹ <http://www.balanced-horse-konzept.de/zitate.html>

In dieser Arbeit sollen Informationen gesammelt werden, zu den Prozessen, die zwischen Pferd und Mensch in pferdegestützten Interventionen stattfinden. Möglicherweise fördern diese, das Verständnis für das Potential des Pferdes im therapeutischen Kontext. Außerdem soll beleuchtet werden auf welches Ausmaß an Akzeptanz die Rückmeldung durch das Pferd beim Menschen trifft.

1.2 Begriffserklärung

Bereits im alten Griechenland wurde Reiten und der Umgang mit Pferden genutzt, um unheilbar Kranken Linderung und Beruhigung zu verschaffen (Bizub A., Joy, A., & Davidson, L., 2003). Pferde spielten außerdem stets eine wichtige Rolle in großen Teilen der menschlichen Geschichte (Hediger & Zink, 2017).

„Wo auch immer der Mensch beim langen Aufstieg aus der Barbarei zur Zivilisation seine Fußspuren hinterließ, finden wir daneben die Hufabdrücke von Pferden.“ (F. Trippet; zitiert in Kohanov, 2008: xxix)

Bis heute hat sich der therapeutische Einsatz von Pferden entwickelt und es sind zahlreiche unterschiedliche Ansätze entstanden.

Insgesamt umfassen pferdegestützte Interventionen (PI) alle pädagogischen und therapeutischen Maßnahmen, in die das Pferd mit einbezogen wird. Einige Literatur macht an dieser Stelle noch die Einschränkung, dass bei PI das Reiten ausschließlich eine Methode darstellt und Reiten lernen nicht das Ziel der Intervention ist (Gomolla, 2016).

Den Ursprung findet die PI in den USA, wo 1969 der Verband für therapeutisches Reiten „*North American Riding for the Handicapped*“ (NARHA) gegründet wurde (Kohanov, 2015). Später entstand der Verein zur „*Professional Association of Therapeutic Horsemanship*“ (PATH) und umfasst sämtliche Bereiche der PI. PATH

entwickelte außerdem allgemeine Richtlinien und Leitfäden für pferdegestützte Interventionen aller Art (Notgrass & Pettinelli, 2015).

Die PI spaltet sich zunächst in zwei Bereiche auf: Der eine Bereich nutzt an erster Stelle den therapeutischen Effekt des Reitens sowohl psychologisch als auch medizinisch. Bei der Hippotherapie geht es darum, die Bewegung des Pferdes zu nutzen, um körperlich beeinträchtigten Menschen zu einem besseren Körpergefühl und zur Balance zu verhelfen oder den Bewegungsapparat zu aktivieren. Bei der Reittherapie oder Reitpädagogik geht es darum, über das Reiten bestimmte Fähigkeiten zu erlangen oder auszubauen und damit die Therapie von Verhaltensstörungen oder psychischen Störungen zu unterstützen. Beispielsweise kann beim Reiten Konzentration, Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen gefördert werden. Auch der Beziehungsaufbau zu dem Pferd spielt hier eine wichtige emotionale Rolle (Riedel, 2011).

Der zweite große Bereich, der für diese Arbeit hauptsächlich relevant sein wird, umfasst Ansätze und Methoden, die ihren Schwerpunkt in der Arbeit mit den Pferden vom Boden aus hat. Das heißt, die Klienten sitzen nicht auf dem Pferd, sondern begegnen den Pferden auf Augenhöhe, indem sie zum Beispiel neben ihnen herlaufen oder auch mit einer größeren Distanz interagieren. Die Arbeit am Boden nutzt zum einen die „Pferdegestützte Psychotherapie“ (PPT) und zum anderen das pferdegestützte Coaching, die sich in ihrer Zielsetzung und Methodik ähnlich sind (Riedel, 2011).

In der PPT haben sich in den letzten Jahren zahlreiche Ansätze und Methoden entwickelt, von denen drei unterschiedliche im Folgenden vorgestellt werden: Das „EAGALA-Modell“, die „Brossard-Methode“ und „*Natural Horsemanship*“ in Therapie und Coaching.

Das EAGALA-Modell wurde von der „*Equine Assisted Growth and Learning Association*“ (EAGALA) entwickelt und konzentriert sich auf die Erfahrung des Klienten

ten („Lernenden“) mit dem Pferd. Im Unterschied zu den anderen Ansätzen, werden bei EAGALA keinerlei Technik im Umgang mit dem Pferd vermittelt. Die „*Equine Assisted Psychotherapy*“ (EAP) wird ausschließlich vom Boden aus durchgeführt und stützt sich auf die Prinzipien des experimentellen Lernens, in denen zum Beispiel der Einbezug und die Eigeninitiative des Lernenden hervorgehoben werden. Reflektion und Feedback spielt dabei eine wichtige Rolle. Es geht darum, dass der Klient in einem sicheren und geschützten Raum Erfahrungen machen kann, bei denen er eigenständig Entscheidungen trifft, Grenzen setzt oder testet und dabei die Konsequenzen seines Handelns erkennen kann (EAGALA, 2012).

Die „Brossard-Methode“ wurde von Monika Brossard (Brossard, 2016: 12-13; 50-51) entwickelt und baut zum einen auf der Tiefenpsychologie, zum anderen auf humanistischen Ansätzen auf. Das zentrale Thema in dieser Art pferdegestützter Therapie ist die Beziehung. Eine sichere Beziehung zu dem Pferd ermöglicht es dem Klienten auch eine Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Auf diesem Weg fungiert das Pferd als Spiegel und zeigt dem Klienten so seine Emotionen, Handlungsmuster und Einstellungen auf. Auch die „Brossard-Methode“ wird hauptsächlich vom Boden genutzt und vermittelt wenig technisches Wissen über den Umgang mit den Pferden. Im Mittelpunkt steht die Beobachtung des Pferdes, das Wahrnehmen auf mehreren Sinnesebenen, die Pflege des Pferdes und das Führen in unterschiedlichen Situationen (frei auf dem Platz, durch einen Hindernisparcour oder im Gelände). Bei Bedarf können einzelne Elemente auf dem Pferd durchgeführt werden. Hierbei geht es jedoch nicht um das Reiten an sich, sondern um die Erfahrung des „Getragen-Werdens“. Ergänzt wird die pferdegestützte Arbeit durch weitere Methoden wie zum Beispiel Meditation, Entspannung- und Wahrnehmungsübungen oder Elemente aus Feldenkrais sowie aus Bioenergetik, Kinesiologie und Atemarbeit (Monika Brossard, 2016).

„*Natural Horsemanship*“ bezeichnet den natürlichen Umgang dem Pferd und die artgerechte Ausbildung von Pferden. Es haben sich verschiedene Ansätze entwickelt, die sich in erster Linie technisch leicht unterscheiden. Bei allen liegt jedoch der Fokus auf der Kommunikation mit dem Pferd durch Körpersprache. Im Gegensatz zu anderen klassischen Ausbildungswegen soll das Pferd nicht „gebrochen“ werden oder als Sportgerät funktionieren, sondern zu einem Partner werden, mit dem ein Dialog entstehen kann. Das Pferd soll mental und körperlich ins Training involviert sein und auch seinen Bedürfnissen Ausdruck verleihen dürfen (Parelli, 2007). In Therapie und Coaching mit Pferden wird diese Kommunikation zum dynamischen Prozess. Das Pferd fungiert zum einen als Spiegel zum anderen hat der Klient die Möglichkeit, sich seiner Körpersprache bewusst zu werden und sich in dem Dialog mit dem Pferd zu entwickeln. Dabei gibt das Pferd immer wieder authentisch Rückmeldung. Je nach Thema des Klienten können geeignete Pferde ausgewählt werden und Themen wie Führung, Authentizität, Angst, Stress oder Beziehung bearbeitet werden (Krommer, 2017).

Im pferdegestützten Coaching werden nach eigener Erfahrung oft mehrere Bereiche unterschieden, die zwar verschiedene Ziele verfolgen, sich jedoch oft überschneiden. Das Coaching kann einen Fokus auf Führung haben, wobei das Pferd den Klienten unterstützt einen authentischen Führungsstil zu entwickeln. Geht es um Beziehungen, steht der Beziehungsaufbau zu dem Pferd im Vordergrund, in dem das Pferd mögliche Verhaltensmuster spiegelt. Auch Team-Coachings sind mit der Unterstützung von Pferden möglich. Hier wird Teambuilding und Teamentwicklung durch Theorie und Erfahrung der Herdenstruktur von Pferden gefördert. In Coachings zur Persönlichkeitsentwicklung hat der Klient die Möglichkeit, sich selbst kennen zu lernen und weiter zu entwickeln. Das Pferd ist hierbei Spiegel und „Entwicklungshelfer“.

Anzumerken ist, dass im Bereich von pferdegestützter Therapie und – Coaching sehr viele unterschiedliche Ansätze zu finden sind, die sich strukturell und qualitativ stark unterscheiden können.

Das „Spiegeln“ ist in den meisten Ansätzen ein zentraler Prozess, aus dem Erkenntnis gewonnen werden kann und weiter aufgebaut wird. Es bedeutet in erster Linie eine Rückmeldung des Pferdes, die auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden kann. Aus eigener Erfahrung und dem Austausch mit Praktizierenden und Klienten nehme ich folgende Unterteilung unterschiedlicher Formen des Spiegeln an:

Die Erregungsübertragung vom Menschen auf das Pferd (und umgekehrt): Hier übernimmt das Pferd das Erregungsniveau des Menschen. Für Pferde ist eine solche Übertragung in freier Wildbahn überlebenswichtig, denn, wenn die Leitstute Gefahr wittert und dadurch ihr Erregungsniveau ansteigt, überträgt sich das innerhalb von wenigen Sekunden auf die gesamte Herde und alle Pferde können blitzschnell flüchten, ohne dass jedes Einzelne die Gefahr überhaupt wahrgenommen hat (Ameruoso, 2006). Damit nicht unnötig Energie verschwendet wird, funktioniert dieser Effekt in der Regel auch in die andere Richtung (Ameruoso, 2017). Wird die potentielle Gefahr von einzelnen Pferden als harmlos bewertet, entspannt sich die ganze Herde wieder. Im Kontakt mit dem Menschen könnten sich vermutlich vor allem weniger selbstbewusste Pferde sehr schnell an die Erregung des Menschen anpassen. Ist dieser verunsichert, ängstlich oder gestresst, so würde sich dies auf das Pferd übertragen. Dabei kann der Mensch seine eigene, womöglich unbewusste, Erregung als Spiegelung wahrnehmen. Im weiteren Prozess kann die Erfahrung gemacht werden, dass sich auch innere Entspannung beim Menschen auf das Pferd übertragen kann, selbst wenn das Pferd davor eher angespannt war. Möglicherweise geht diese Art des Spiegeln noch viel weiter, sodass Pferde nicht nur Angst, Stress und Anspan-

nung annehmen, sondern auch komplexere Emotionen wie Trauer oder seelischen Schmerz spiegeln.

Die Rückmeldung auf die Ausstrahlung, die sich in der Körpersprache des Menschen zeigt: Hier reagiert das Pferd auf den Menschen und seine Körpersprache (Hediger & Zink, 2017). Diese Reaktion muss jedoch situativ und in Bezug auf die Persönlichkeit des Pferdes betrachtet werden. Strahlt der Mensch zum Beispiel Unsicherheit aus, so wird ein eher sicheres Pferd vermutlich versuchen die Führung zu übernehmen und sich dominant zeigen. Ein unsicheres Pferd wird dagegen eher ängstlich und in der Umgebung versuchen, sich an anderen sicheren Menschen oder Pferden zu orientieren. Negative Emotionen wie Wut oder Ärger könnten ein Pferd auch dazu bringen, sich von dem Menschen entfernen zu wollen. Es würde versuchen eine möglichst große Distanz zum Menschen aufzubauen.

Das Pferd als Projektionsfläche: Hier ist das Pferd eher passiv und wird als Projektionsfläche von dem Klienten genutzt werden. Der Klient würde hierbei eigene Emotionen und Themen auf das Pferd projizieren. Wenn dem Klienten seine Angst nicht bewusst ist, könnte er zum Beispiel in dem Pferd ein sehr ängstliches Wesen sehen, unabhängig davon, ob es tatsächlich ängstlich ist. Darin würde sich seine eigene Angst wieder spiegeln. Vielleicht sieht der Klient auch ein sehr sensibles Pferd als Projektion seiner eigenen Sensibilität, die er womöglich hinter einer starken Fassade versteckt. Dieser Prozess ermöglicht eine Externalisierung von Gefühlen, Bedürfnissen und Konflikten (Krommer, 2017).

In der klassischen Therapie sollte der Therapeut zwar gewillt sein, seinem Patienten/Klienten möglichst vorurteilsfrei zu begegnen, jedoch zeigen sozialpsychologische Forschungen, dass Menschen unbewusst kognitive Schemata auf ihr Gegenüber anwenden. Somit ist die Rückmeldung eines Therapeuten nie komplett unabhängig von seinen eigenen inneren Überzeugungen (Jonas, Stroebe & Hewstone,

2014). Pferde spiegeln instinktiv, weshalb das reine Spiegeln vom Pferd immer unvoreingenommen ist (Wilhelms,2013). Verzerrungen können allerdings bei der Interpretation durch den pferdegestützten Therapeuten oder Coach bzw. den Klienten/Patienten selbst auftreten. Um das Risiko einer solchen Verzerrung zu verringern, ist eine fundierte Ausbildung des Therapeuten/Coaches und ein transparenter Austausch zwischen Therapeut/Coach und Klient/Patient wichtig.

1.3 Bisherige Forschung

1.3.1 Theoretische Forschung

Es gibt einige Theorien, die die Beziehung zwischen Mensch und Pferd und deren Wirkmechanismen aufzuschlüsseln versuchen.

Grundlage für eine Mensch-Tier-Beziehung bildet zum einen die Biophilie-Hypothese (Julius et al., 2014). Sie beschreibt das angeborene Interesse des Menschen an anderen nicht-menschlichen Lebewesen und das Bedürfnis sich anderen Lebensformen anzunähern und sich mit ihnen verbunden zu fühlen.

Zum anderen stellt auch das Konzept der Du-Evidenz (Lorenz, 1967, zitiert in Hediger & Zink, 2017) eine Grundvoraussetzung für den qualitativen Kontakt zwischen Mensch und Pferd dar. Es beschreibt die Fähigkeit, ein Gegenüber als Individuum mit individuellen Merkmalen anzuerkennen und ihn somit zu einem potentiellen Beziehungspartner zu machen.

Beim Anthropomorphisieren werden Tieren menschliche Eigenschaften und Intentionen zugesprochen, was auch eine wichtige Grundlage sein kann, um in pferdegestützte Therapie und Coaching das Verhalten des Pferdes zu interpretieren (Beetz, 2017).

Julius, Beetz, Kotrschal, Turner & Uvnäs-Moberg (2014) gehen davon aus, dass die Bindung, die zu Tieren aufgebaut werden kann, die Merkmale nach der Bindungstheorie erfüllen.

Durch die nonverbale Kommunikation zwischen Mensch und Pferd spielt sich die Interaktion vor allem auf dem Erfahrungssystem (Schultheiss, 2001) ab, welches sich auf eine implizite Informationsverarbeitung stützt, während explizite kognitive Prozesse weniger relevant sind (Beetz, 2017).

Ein weiterer Wirkfaktor von pferdegestützter Therapie ist das Einflussnehmen auf ein anderes Lebewesen, das zum einen zu einem Selbstwirksamkeitsgefühl führen kann, zum anderen die Pole „Macht“ und „Ohnmacht“ bzw. „Kontrolle“ und „Kontrollverlust“ verdeutlicht (Hedinger & Zink, 2017: 52).

Die Körperpsychotherapie geht außerdem davon aus, dass man über den Körper zu den Grundüberzeugungen eines Menschen gelangt, anstatt über die verbale Ebene. Da die Körpersprache in der Arbeit mit Pferden im Fokus steht, lässt sich diese Theorie auf pferdegestützte Interventionen anwenden (Hedinger & Zink, 2017).

Wird davon ausgegangen, dass sich der Mensch an seine Umgebung anpasst, wäre die tiefere Atem- und Herzfrequenz der Pferde eine Entspannungshilfe für den Menschen (Hedinger & Zink, 2017).

Ein weiterer Ansatz bezieht sich auf die stressreduzierende Wirkung Oxytocin, welche vermutlich nicht nur die neurobiologische Basis für menschliche Beziehungen, sondern auch für Mensch-Tier Beziehungen darstellt (Henry, 2011, zitiert von Wilhelms, 2013).

1.3.2 Empirische Forschung

In bisher durchgeführten Studien konnte eine Wirksamkeit von pferdegestützten Interventionen innerhalb der Therapie unterschiedlicher Symptomatik bestätigt werden. Einige Ergebnisse aus der bisherigen Forschung werden im Folgenden kurz vorgestellt.

Es wurden mehrere Studien mit autistischen Kindern und Jugendlichen gemacht, die die Wirksamkeit von pferdegestützter Therapie auf unterschiedliche maladaptive Symptome von Autismus überprüfen. Es wurden sowohl qualitative als auch quantitative Methoden genutzt.

Borgi et al. (2016) konnte in einem Prä-Post-Design im Vergleich zu der Kontrollgruppe eine Verbesserung des Sozialverhaltens nach einer wöchentlichen pferdegestützten Intervention über sechs Monate feststellen. Das Verhalten wurde mit Hilfe der „*Vineland Adaptive Behavior Scale*“ (VABS) in einem teilstrukturierten Interview mit den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten erfasst. Außerdem zeigte der „*Tower of London*“ (TOL), ein Test, welcher Führungsverhalten wie Planung und Problemlösung erfasst, in der Experimental-Gruppe signifikant weniger Wartezeit bei der Implementation des ersten Schrittes. Die Studie von Anderson & Meints (2016) zeigte eine Verbesserung der Empathie und einen Rückgang von maladaptivem Verhalten. Jedoch konnte hier keine Verbesserung des adaptiven Verhaltens wie Sozialverhalten festgestellt werden. Eine Kontrollgruppe gab es in dieser Studie allerdings nicht. Die Größe der Experimentalgruppe (N=15) war dieselbe wie in der Studie von Borgi et al. (2016). In beiden Studien lag der Fokus auf der Reittherapie im Sattel und wurde durch Führübungen sowie Putzen und Füttern vom Boden ergänzt.

In einer quantitativen Studie von Nurenberg et al (2015) wurden die Effekte von pferdegestützter Therapie nach dem „EAGALA-Modell“ (EAP) und hundegestützter Therapie (CAP) an psychiatrischen Langzeitpatienten mit hohem Aggressionspo-

tential getestet. Die Studie wurde randomisiert und kontrolliert durchgeführt. Voraussetzung für den Einschluss in die Studie war aggressives oder stark zurückgezogenes Verhalten, das mit mindestens drei gewalttätigen Vorfällen oder persistenter sozialer Isolation innerhalb der vorangegangenen zwölf Monate definiert wird. 90 Patienten wurden randomisiert in vier Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt EAP, die zweite CAP, eine dritte Gruppe bekam soziales Kompetenz-Training und die vierte Gruppe diente als Kontrollgruppe und erhielt keine zusätzlichen Interventionen zu den regulären Behandlungen in der psychiatrischen Klinik. Die Interventionen wurden 10 Wochen lang einmal wöchentlich durchgeführt. Als Vergleichsgrößen wurden die aggressiven Vorfälle in der Klinik gemessen. Außerdem wurden vom Klinikpersonal mehrere Fragebögen ausgefüllt wie „*Brief Psychiatric Rating Scale*“ (BPRS) und „*Life Skills Profile*“ (LSP-20). Zusätzlich sollten die Angestellten der Psychiatrie angeben, ob sie positive Effekte von den tiergestützten Interventionen erwarteten. Die Prä-Post-Testungen zeigten einen Rückgang an gewalttätigen Vorfällen in der EAP-Gruppe, in allen anderen Gruppen zeigte sich ein Anstieg der Vorfälle. Auch die Fragebögen verzeichneten einen Abfall der Aggressionswerte innerhalb der EAP-Gruppe. Außerdem sank die Notwendigkeit einer 1:1-Betreuung sowohl in der EAP- als auch in der CAP-Gruppe. Wenn das Personal niedrige Erwartungen an die Interventionen angegeben hatte, konnten diese positiven Effekte allerdings nicht gefunden werden. Zwei Monate nach den Interventionen wurden die Werte erneut erfasst und die positiven Effekte von EAP zeigten sich über diesen Zeitraum als anhaltend.

Eine weitere quantitative Studie von Kemp et al (2013) in Australien untersuchte die Wirksamkeit von pferdegestützter Therapie in Form eines „*Equine Facilitated Program*“ (EFT), welches ebenfalls an EAGALA angelehnt ist, bei Kindern und Jugendlichen, die Opfer sexuellen Missbrauchs wurden. Daran teil nahmen 15 Kinder und 15 Jugendliche, die aufgrund der Folgen sexuellen und körperlichen Miss-

brauchs in Behandlung waren. Es wurden zu drei Zeitpunkten Messungen durchgeführt. Die erste Messung war direkt nach der Aufnahme, bevor das wöchentliche Programm der Klinik begann. Der zweite Messzeitpunkt war noch vor dem EFT, jedoch nachdem die Probanden bereits am normalen Klinikprogramm teilgenommen hatten. Das letzte Mal wurde nach dem EFT gemessen. Das EFT wurde neun bis zehn Wochen einmal wöchentlich angeboten. Die Messinstrumente unterschieden sich für Kinder und Jugendliche. In der Kindergruppe wurde das „*Children's Depression Inventory*“ (CDI) und die „*Child Behavioral Checklist*“ (CBCL) genutzt, bei den Jugendlichen wurde die „*Trauma Symptom Checklist*“ (TSCC) verwendet und das „*Beck Depression Inventory*“ (BDI) sowie das „*Beck Anxiety Inventory*“ (BAI) erfasst. Alle Messinstrumente zeigten signifikante Unterschiede der Mittelwerte zwischen allen drei Messzeitpunkten. Jedoch stellte sich der Unterschied zwischen dem Zeitpunkt 2 und 3, also vor und nach der EFT, als signifikant größer heraus, worauf auch die tatsächlichen Zahlen hindeuten. Beim Vergleich der einzelnen Werte der Probanden zu den drei Messzeitpunkten, weist ausschließlich die Differenz vor und nach der EFT eine signifikante Verbesserung der Symptome auf.

Eine ebenfalls quantitative Studie von Earles, Vernon und Yetz (2015) überprüfte die Wirksamkeit eines pferdegestützten Therapieprogramms (*Equine Partnering Naturally Program*) für Patienten mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS). Teilgenommen haben 16 Probanden, davon zwölf weibliche und vier männliche, im Alter von 33 bis 62 Jahren, die mindestens ein traumatisches Event nach Kriterium A auf der „*Life Event Checklist*“ (LEC) vorwiesen und aktuell PTBS-Symptome zeigten, die den Cutoff-Wert von 31 auf der „*PTSD Checklist-Specific*“ (PCL-S) überschritten. Es wurden in einer Prä-Post-Testung außerdem der „*Trauma Emotion Questionnaire*“, die „*Generalized Anxiety Disorder Scale*“, die Unterscalen für Depression und somatische Symptome des „*Patient Health Questionnaire*“, der „*Five*

Facet Mindfulness Questionnaire“, die „*Proactive Coping subscale*“, die „*Self-Efficacy Scale*“, die „*Social Support Scale*“, die „*Satisfaction With Life Scale*“ und der „*Life Orientation Test*“ verwendet. Vermutet wurde, dass sich die pferdegestützte Therapie positiv auf die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit der Probanden auswirken würde und sich dadurch die Symptome von PTBS reduzieren würden. Das Therapie-Programm bestand aus sechs wöchentlichen Sitzungen, die verschiedene Themen in der Arbeit mit dem Pferd am Boden behandelten. Der Schwerpunkt lag darauf Grenzen zu setzen, die Konzentration zu verbessern und an der inneren Ruhe und Stabilität zu arbeiten. Die Post-Testung, die direkt nach der letzten Sitzung durchgeführt wurde, zeigte einen signifikanten Rückgang an PTBS-Symptomen, emotionalem Stress, Angst-Symptomen, Depressions-Symptomen und am Alkoholkonsum. Gleichzeitig stiegen die Werte für Achtsamkeit. Für die Bereiche physische Gesundheit, proaktives Coping, Selbstwirksamkeit, Soziale Unterstützung, Lebenszufriedenheit und Optimismus konnte kein signifikanter Unterschied zwischen Prä- und Post-Testung festgestellt werden. Jedoch deuten die Rohwerte auch hier zum Teil auf eine Verbesserung hin, die bei einer höheren Probandenzahl möglicherweise Signifikanz aufweisen könnte.

Hannah Burgon veröffentlichte 2011 ihre Arbeit zu einer qualitativen Studie mit „Risiko-Jugendlichen“, die über zwei Jahre durchgeführt wurde. Zwar ist die Probandenzahl mit sieben Jugendlichen zwischen 11 und 21 Jahren (nur ein Mädchen war über 16) eher gering, jedoch weist die Arbeit eine sehr detaillierte Darlegung der individuellen Ergebnisse auf. Die Jugendlichen wurden von unterschiedlichen Organisationen wie Heimen oder stationären Einrichtungen vermittelt und zeigten mehrere psychosoziale Faktoren, wodurch sie einem größeren Risiko für negative Entwicklungen auf ihrem Lebensweg ausgesetzt sein würden. In dieser Studie wurden die Resilienzfaktoren wie „Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit“, „Selbstwirksamkeit“,

„Soziale Kompetenz“, „Empathievermögen“ und „Offenheit gegenüber Chancen und Möglichkeiten“ betrachtet und die Entwicklung dieser Kompetenzen während der pferdegestützten Therapie beobachtet. Das Therapieangebot beinhaltete ein therapeutisches Horsemanship-Programm, das sich aus dem Beobachten der Pferde, dem Lernen über Pferde, der Pflege und Versorgung der Pferde, der Arbeit mit den Pferden am Boden und dem „unsichtbaren Reiten“ (Reiten ohne Sattel und Zaumzeug) zusammensetzte. Die Entwicklungen wurden in Beobachtungsberichten und eher unstrukturierten Interviews festgehalten. Die Kinder sammelten individuelle Erfahrungen in der Arbeit mit den Pferden. Indem sie Herausforderungen mit dem Pferd meisterten und ihre Ängste überwanden, wuchs ihre Selbstsicherheit und ihr Selbstwertgefühl. Einer der Jugendlichen berichtete sich stark zu fühlen. Ein anderer erzählte, dass es ihn bestärkte hoch auf dem Pferd zu sitzen. Ein Junge hatte große Schwierigkeiten mit anderen Altersgenossen gewaltfrei zu kommunizieren und eine Beziehung aufzubauen. Nach einigen Sitzungen verbesserte sich seine Kommunikation und er konnte anderen Jugendlichen selbstsicher den Umgang mit den Pferden erklären. Ein Mädchen erzählte in einem Interview, dass sie das, was sie mit den Pferden gelernt hatte, auf andere Bereiche in ihrem Leben übertragen konnte. Sie berichtete auch, dass sie gelernt hat sich selbst zu beruhigen. Sie wusste aus der Therapie, wie wichtig es im Umgang mit dem Pferd war Ruhe auszustrahlen. Ihr Verhalten beeinflussen zu können, ermöglichte ihr ein gesteigertes Gefühl der Selbstwirksamkeit, was sich auf andere Herausforderungen in ihrem Leben übertrug. Eine Veränderung in der Körpersprache und der Art zu kommunizieren wurde aufgrund der höheren Selbstwirksamkeit beobachtet. Die Kinder begannen außerdem, sich den Pferden empathisch zuzuwenden und sich um ihr Wohl zu sorgen. Sie erkundigten sich interessiert nach den Pferden und erkannten, wenn sich ein Pferd in einer schwierigen Situation befand und dabei Angst zeigte. Ein Mädchen berichtete, dass

sie das Gefühl hatte, ihrem Bezugspferd Liebe schenken zu können, die wichtig für das Pferd sei. Auch über die Zeit der Therapie hinaus erkundigte sie sich nach dem Wohlergehen des Pferdes. Ein anderes Mädchen konnte einem der Pferde helfen, seine Angst vor Eseln zu überwinden, indem sie Ruhe und Sicherheit vermitteln konnte. Sie fühlte sich bestärkt, da sie dem Pferd helfen konnte und es sie brauchte. Ein Junge erzählte in einer Sitzung, dass er durch das Überwinden seiner Ängste mit den Pferden auch bereit war andere Ängste in seinem Leben zu überwinden. Dadurch entdeckte er neue Möglichkeiten im Umgang mit Ängsten und schwierigen Situationen, die ihn stolz machten. Einer der Jugendlichen wurde ein Jahr nach dem therapeutischen Horsemanship-Programm an einem College angenommen, obwohl er zuvor unterdurchschnittliche Schulleistungen und mangelnde Motivation zeigte.

Mehrere Studien beschäftigen sich mit den Effekten von pferdegestützter Therapie auf die psychologischen Folgen bei Kriegsveteranen (z.B. Ferruolo, 2016; Nevins et al. 2013). Die Pilotstudie von Ferruolo (2016) ermöglichte acht Kriegsveteranen, die sich freiwillig dafür anmeldeten, an einer ein- bzw. zweitägige pferdegestützte Intervention teilzunehmen. Dabei handelte es sich um geführte Aktivitäten mit dem Pferd und dem Austausch in der Gruppe. Alle Teilnehmer waren in einer psychologischen Einrichtung für Kriegsveteranen in Behandlung aufgrund von Depressionen, Angststörungen und Reintegrations-Schwierigkeiten. Alle acht Teilnehmer gaben an, die Intervention als wertvoll empfunden zu haben. Auch hätte sie geholfen ihre Angst- und Depressionssymptome zu mindern. Fast alle Teilnehmer berichteten außerdem, sie hätten innerhalb der Intervention etwas über sich selbst gelernt. Außerdem hatte die pferdegestützte Intervention zum Teil Einfluss auf Spiritualität, Vertrauen und Respekt. In der Fallstudie von Nevins et al. (2013) mit einem einzelnen Kriegsveteranen, konnte eine signifikante Verbesserung der PTBS-Symptome und eine Reduktion der Stressreaktion festgestellt werden. Dazu wurde eine Verminde-

runge der Punktzahl der „*Posttraumatic Stress Disorder Checklist*“ (PCL-C) um 58 % und der „*Response to Stressful Experiences Scale*“ (RSES) um 44% gemessen. Außerdem wurde über eine Verbesserung der Schlafqualität berichtet.

In einer Meta-Analyse von Nimer & Lundahl (2015) wurden 49 Studien zu tiergestützter Therapie einbezogen. In den meisten der Studien wurden Hunde für die Therapie verwendet. Die studienübergreifenden Effektgrößen waren auf einem moderaten Level bei „Wohlbefinden“ sowie bei „Verhaltens- und medizinische Indikatoren“. Hohe Effektgrößen wurden in Bezug auf Autismus-Symptome gefunden. Jedoch lassen sich diese Ergebnisse nicht auf die Allgemeinheit übertragen, da bestimmte Altersgruppen häufig und andere kaum in den Studien vertreten waren.

Eine Studie von Dr. Ellen Kaye Gehrke (2010) untersuchte die emotionale Verbindung zwischen Mensch und Pferd anhand von Herzratenvariabilität(HRV)-Messungen. Die HRV ist ein zuverlässiger Indikator für Emotionen, da sie bei negativen Emotionen unregelmäßige zusammenhangslose Muster und bei positiven Emotionen gleichmäßige Muster zeigt. So lässt sich daran ablesen, ob ein Lebewesen gestresst oder entspannt ist. Die Studie bestand aus fünf einzelnen Pilotstudien, die über mehrere Jahre durchgeführt wurden. In der ersten wurde eine Person mit vier verschiedenen Pferden zusammengebracht und jeweils die HRV einzeln und während der Begegnung überwacht. Die gemeinsame Zeit wurde dabei in vier Sequenzen aufgeteilt: In der ersten Sequenz sollte die Person dem Pferd ein Gefühl von Wertschätzung und Zuwendung entgegenbringen. In der zweiten Sequenz wurde das Pferd gebürstet und in der dritten liefen Mensch und Pferd gemeinsam durch die Arena. In der letzten Sequenz wurde das Pferd geritten. Es wurden bestimmte Regelmäßigkeiten bei den Pferden festgestellt sowie gleichmäßige Rhythmen bei der Person während sie die Gefühle von Wertschätzung und Zuwendung aussendete. Der Zusammenhang konnte jedoch noch nicht erklärt werden. Deshalb wurde eine

weitere Studie entwickelt, bei der zunächst die HRV von Pferden ohne die Einwirkung vom Menschen untersucht werden sollte. Dazu wurde die HRV von einer Herde von zwölf Pferden über 24 Stunden beobachtet. Es wurde festgestellt, dass sich die HRV-Rhythmen alle eine ähnliche Frequenz hatten, also in gleicher Umgebung ohne Einwirkung vergleichbar sind. In der dritten Pilotstudie wurden die HRV von vier Pferdepaaren, gemessen, während sie zusammen waren und während sie getrennt wurden. Zwei der Pferdepaare waren dabei enge Freunde, ein Paar kam zwar aus der gleichen Herde, interagierte aber üblicherweise wenig und das vierte Paar bestand aus einer Stute und ihrem vier Monate alten Fohlen. Die Paare, die gut befreundet waren, zeigten eine gewisse Synchronität der HRV, während das nicht befreundete Paar keine Überlappung zeigte. Bei der Stute und ihrem Fohlen konnte eine deutliche Synchronität festgestellt werden, die Trennung der Stute vom Fohlen löste jedoch einen zu hohen Stresslevel aus und musste abgebrochen werden. Dadurch konnte gezeigt werden, dass Pferde empfindsame Lebewesen sind, die sich (mit ihren Freunden) in der Herde verbunden fühlen. Eine vierte Studie sollte nun die HRV während der Interaktion zwischen einem Pferd und seinem Besitzer im Vergleich zu der Interaktion mit einer fremden Person und dem Pferd beobachten. Festgestellt wurde, dass für das Pferd nicht ausschlaggebend war, ob es die Person kannte, sondern wie die HRV der Person ausfiel. Zeigte die Person auf dem Monitor einen gleichmäßigen Rhythmus, waren die Pferde entspannt und offen zu interagieren. In einer letzten Studie sollte die Intensität der Beziehung zwischen Mensch und Pferd untersucht werden. Sieben Pferd-Mensch-Paare wurden dabei überwacht. Die Ergebnisse zeigten unter anderem, dass sich bei sechs Paaren die HRV des Menschen an den spezifischen Frequenz-Zyklus des Pferdes anpasste, was darauf hindeutet, dass diese Zyklen vom Pferd die HRV des Menschen beeinflussen und nicht umgekehrt.

Eine weitere Meta-Analyse von Winkler und Beelmann (2013) untersuchte die Auswirkungen von pferdegestützter Therapie auf psychische Parameter wie Empathie oder Selbstwertgefühl bei Kindern und Jugendlichen zwischen 5 und 18 Jahren. 19 Studien erfüllten die Kriterien der Meta-Analyse. Es wurde eine mittlere Effektstärke von $d=0.64$ ermittelt, lag also im mittleren bis hohen Bereich. Außerdem konnte bei einem längeren Behandlungszeitraum eine Zunahme der Effektivität festgestellt werden. Bei einem Zeitraum von bis zu 12 Wochen war sie im mittleren Bereich mit $d=0.42$, bei einem Behandlungszeitraum von mindestens 14 Wochen lag sie bereits im hohen Bereich mit $d=0.99$. In Bezug auf die Intensität der jeweiligen Programme zeigte sich eine mittlere Intensität ($d=0.94$) am effektivsten im Vergleich zu einer niedrigen Intensität ($d=0.38$) oder einer hohen Intensität ($d=0.55$). Dieser Effekt wurde allerdings nicht signifikant. Bei einem Vergleich zwischen Gruppen und Einzelsetting zeigte sich eine höhere, jedoch wiederum nicht signifikante, Effektivität bei der Therapie in Gruppen ($d=0.62$ zu $d=0.37$). Bei einem Vergleich der Störungsbilder wurde die geringste Effektivität bei einer Störung im Autismus-Spektrum ($d=0.32$) festgestellt. Die höchste Effektivität zeigte sich bei einer Kombination aus Störungen der Emotionen und des Verhaltens ($d=1.06$).

Eine Studie von Schultz, Remick-Barlow und Robbins (2007) untersuchte die Wirksamkeit von EAP bei 63 Kindern mit intrafamiliären Problemen und unterschiedlichen psychischen Beschwerden. Die Kinder nahmen über einen Zeitraum von 18 Monaten an 19 pferdegestützten Einheiten teil. Gemessen wurde das globale Funktionsniveau der Kinder mit Hilfe der GAF-Skala vor und nach der Behandlung. Es konnte eine signifikante Verbesserung des Funktionsniveaus festgestellt werden sowie eine ebenfalls signifikante Korrelation zwischen der Verbesserung auf der GAF-Skala und der Anzahl der bisherigen Einheiten. Bei den jüngsten Kindern wurde die höchste

Wirksamkeit der Interventionen festgestellt. Außerdem profitierten die Kinder besonders von der Therapie, die zuvor Missbrauch oder Vernachlässigung erfahren hatten

1.3.3 Forschung zu Pferdepsychologie und -verhalten

Neben den Wirksamkeitsstudien zu pferdegestützter Therapie sind auch Untersuchungen zum Verhalten und Erleben der Pferde für diese Arbeit relevant.

Bereits Anfang des neunzehnten Jahrhunderts gab es eine Publikation von van Osten, der behauptete seinem Pferde „dem klugen Hans“ das Rechnen beigebracht zu haben. Auf gestellte Rechenaufgaben, gab das Pferd mit Klopfen der Hufe die richtige Antwort. Oskar Pfungst fand später heraus, dass dies nur funktionierte, wenn der Mensch, der die Rechenaufgabe stellt auch die Antwort wusste. Hans konnte nämlich anhand des Gesichtsausdruckes oder der Körperhaltung des Menschen erkennen, wann er die richtige Anzahl an Hufklopfen erreicht hatte und wurde daraufhin mit Erleichterung und Lob belohnt.

Pferde existieren seit 50 Millionen Jahren, da sie anpassungsfähig sind und einen „Sinn fürs Überleben“ haben (Roberts, 2006: 16). Pferde leben in freier Wildbahn in sozialen Herdenverbänden mit komplexen Strukturen, in denen jedes Pferd eine Aufgabe hat. (Krommer, 2017) Die Leitstute wird von der Herde gewählt, nachdem sie mit Ruhe und Autorität ihre Führungsqualität bewiesen hat statt aggressive Dominanz auszuüben (Rashid, 2000; Ameruoso, 2017). Eine gute Führung der Herde bedeutet Sicherheit für jedes einzelne Pferd, weshalb die Leitstute von bestimmten Pferden regelmäßig getestet wird und wiederholt beweisen muss, dass sie ihrer Aufgabe noch gerecht werden kann (Ameruoso, 2017). Innerhalb der Herde wird zum Wohle aller gehandelt (Krommer, 2017), wobei die Leitstute die Aufgabe hat, zwischen „Fliehen“ und „Bleiben“ zu entscheiden. An ihr orientiert sich der Rest der Herde. (Ameruoso, 2017) Diese Herdenstruktur erfordert eine komplexe soziale Fä-

higkeit, die für die pferdegestützte Therapie wichtig ist (Hediger & Zink, 2017). Pferde sind durch den hohen Stellenwert der Gemeinschaft in der Herde von Natur aus beziehungsorientiert und kooperativ, auch dem Menschen gegenüber (Kohanov, 2008). Das Pferd ist ein Fluchttier, welches bei vermeintlicher Gefahr versuchen wird zu fliehen. Da Menschen nach rein äußerlichen Merkmalen eher zu den Raubtieren und sich oft auch so verhalten; achten Pferde instinktiv auf kleinste Details in der menschlichen Körpersprache, um Absichten ausmachen zu können. In freier Wildbahn könnte diese Sorgfalt ihr Überleben sichern, wenn sie sich mit Raubtieren den Lebensraum teilen (Roberts, 2006; Parelli, 2007). Pferde reagieren deshalb besonders schnell auf kleinste Veränderungen in ihrer Umgebung (Krommer, 2017). Pferde müssen sich dabei lautlos, aber sehr präzise untereinander verständigen können, weshalb sie ein differenziertes körpersprachliches Kommunikationssystem ausgebildet haben, (Kiley-Worthington, 1993, zitiert in Hediger & Zink, 2017) das bereits ausführlich erforscht wurde und relativ verlässlich interpretiert werden kann. (Roberts, 2006) Auch Menschen kommunizieren nur zu 10% über verbale Sprache. 90% der Informationen zeigen sich über Emotionen, im körperlichen Verhalten und in kleinsten Energieveränderungen, die für andere Menschen zum Großteil unsichtbar bleiben, von Pferden aber exakt wahrgenommen werden. (Kohanov, 2008)

Pferde unterscheiden sich ähnlich wie Menschen in ihrer Persönlichkeit, ihren Fähigkeiten und ihrer Sensibilität. (Roberts, 2006) Sie haben außerdem ein ähnliches psychisches System wie Menschen. Zum Beispiel können Pferde depressiv werden und zeigen dabei vergleichbare psychologische und hirnhysiologische Symptome wie Menschen, die unter Depressionen leiden (Fureix et al. 2012, zitiert von Hediger & Zink. 2017).

Pferde drücken ihre Spannungsregulation sehr deutlich aus, sodass der Wechsel zwischen Anspannung und Spannung auch für Laien gut sichtbar ist. Somit

kann das Niveau der Anspannung leicht interpretiert und als klare Rückmeldung genutzt werden (Krommer. 2017). Wie sich in der Studie von Gehrke 2010 zeigte, würde sich die Herzratenvariabilität von Pferden nach einem Schreck innerhalb von wenigen Minuten wieder normalisieren.

Eine Studie von Smith, Proops, Grounds, Wathan und McComb (2016) zeigte, dass Pferde in der Lage sind, die Emotionen „Freude“ und „Wut“ von unbekanntem Menschen auf Fotos erkennen zu können. Dabei erhöhte sich die Herzfrequenz der Pferde, als ihnen ein Foto präsentiert wurde, auf dem die Emotion Wut sichtbar war. Außerdem hatten sie die Tendenz die negative Emotion mit dem linken Auge zu betrachten, welches meistens mit einem negativen Stimulus verbunden ist. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass Pferde in der Lage sind die menschliche Mimik zwischen negativen und positiven Emotionen zu unterscheiden.

Untersuchungen von Keeling, Jonare und Lanneborn (2009) zeigen, dass Pferde sich an der Herzfrequenz ihrer Führungsperson orientieren, wenn sie in vermeintlich gefährliche Situationen geraten und ihr Verhalten dementsprechend anpassen.

1.3.4 Hypothesen

Folgende Hypothesen sollen in dieser Studie überprüft werden:

- (1) Das Pferd fungiert in der pferdegestützten Therapie und Coaching als Spiegel für den Menschen und gibt Rückmeldung.
- (2) Dabei gibt es unterschiedliche Formen der Rückmeldung durch das Pferd.
- (3) Das Pferd spiegelt direkt durch Erregungsübertragung und indirekt durch die Reaktion auf das Verhalten des Menschen.
- (4) Die Rückmeldung des Pferdes wird vom Menschen leichter akzeptiert als die eines anderen Menschen.

(5) Pferdegestützte Therapie und Coaching wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden der Klienten aus.

(6) Erkenntnisse aus der pferdegestützten Intervention übertragen sich auf andere Lebensbereiche.

(7) Der Coach bzw. Therapeut spielt eine entscheidende Rolle in der pferdegestützten Intervention.

1.4 Ziel der Studie

Zu den Themen „pferdegestützte Therapie und Coaching“ lassen sich insgesamt einzelne qualitative oder quantitative Studien finden, die die Wirksamkeit auf unterschiedliche Störungsbilder nachweisen. Die Studienlage beschränkt sich zum Großteil auf die „*Equine Assisted Psychotherapy*“ (EAP) nach EAGALA oder die Reittherapie. Diese Studie beschäftigt sich mit pferdegestützter Therapie und – Coaching auf Basis des *Natural Horsemanship*. Außerdem soll sie Einblicke schaffen in unterschiedliche Prozesse, im Besonderen auf die Spiegelungsabläufe. Erfahrungsberichte in Form qualitativer Interviews sind dafür eine gute Methode, da sie detailliertes Erleben erfassen. So besteht die Möglichkeit in Interviews tiefe Einblicke aus individueller Sicht zu bekommen. Berichte über den genauen Ablauf der Spiegelung, zum Erleben im Prozess und über persönliche können Aufschluss auf allgemeine Auswirkungen geben.

Eine Spiegelung kann oft auch eine Konfrontation sein, wobei die Akzeptanz eine wichtige Rolle spielen könnte. Inwiefern Akzeptanz erfolgt, wie wichtig sie ist und welcher Prozess dabei abläuft, ist bisher weitestgehend unerforscht geblieben und wird in dieser Studie ebenfalls genauer beleuchtet.

Im Rahmen dieser Studie wurden 7 Klienten/Klientinnen interviewt, die pferdegestützte Therapie oder Coaching aktuell erhalten oder in der Vergangenheit er-

halten haben. Sie wurden eingeladen von ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten und dabei besonders von ihrem Erleben während und nach der Intervention erzählen. Der Fokus liegt hierbei auf dem Spiegelungsprozess durch das Pferd und die Akzeptanz dieser Rückmeldung. Die Probanden werden im Interview angeregt von ihren individuellen Erlebnissen mit dem Pferd als Spiegel zu berichten und die Auswirkungen innerhalb und außerhalb der Intervention einzuschätzen.

2. Methode

2.1 Studiendesign

Es handelt sich bei dieser Studie um qualitative Forschung anhand des Problemzentrierten Interviews nach Witzel (2000). Retrospektiv werden die Probanden im leitfadengestützten Interview zu persönlichen Erfahrungen befragt (Döring & Bortz, 2015). Anschließend werden die Interviews transkribiert und mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2003) ausgewertet.

2.2 Sampling und Stichprobenbeschreibung

Das Sampling besteht aus sieben männlichen und weiblichen Probanden, die zum Zeitpunkt des Interviews mindestens einmal eine pferdegestützte Intervention erhalten haben. Sie sind Klienten des „Birkenhof Seminarzentrum“ und haben das 18. Lebensjahr vollendet. Vor dem Interview wurden sie ausreichend aufgeklärt und gaben ihr Einverständnis zur Teilnahme an der Studie.

2.3 Datenerhebung

Die Studie wird auf dem „Birkenhof Seminarzentrum“, Birkenhof, 65336 Stephanshausen, www.birkenhof-heil.de, bei Ralf Heil in Kooperation mit Brigitte Rössler

durchgeführt. Die Interviews werden mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet und anschließend transkribiert.

2.4 Messinstrumente

Es wird das Problemzentrierte Interview (PZI) gewählt, das von dem Psychologen Andreas Witzel entwickelt wurde. Hierbei wird versucht, eine gute Balance zwischen strukturiertem Leitfaden und freiem Erzählen zu finden, sodass die einzelnen Interviews genug Parallelen haben, um in der Auswertung vergleichbar zu sein. Gleichzeitig soll trotzdem genug Raum für individuelles Erleben sein und persönliche Schwerpunkte geschaffen werden. Im Leitfaden werden einige offen formulierte Fragen festgelegt und mögliche Unterfragen notiert, die für die Vertiefung der Fragen sinnvoll sein könnten. Weitere Fragen sollen sich spontan aus der Erzählung des Interviewten ergeben, um ein tieferes Verständnis zu ermöglichen (Witzel, 2000; Döring & Bortz, 2015).

Das Interview ist nach Witzel (2000) in sieben Phasen eingeteilt: Zunächst wird dem Interviewten vermittelt, dass mit dem Interview keine Leistung erfasst wird, sondern die Erfahrungen und das Erleben im Vordergrund stehen. Bevor ein Interview beginnt, ist grundsätzlich vorgesehen, dass demografische Daten erfasst werden. Für diese Studie wird jedoch in dieser Phase nur das Geburtsdatum erfasst, da weitere demografische Daten für die Auswertung nicht relevant sind. In Phase 3 beginnt das Interview mit einer Einstiegsfrage, die sowohl rein biografisch sein als auch Bezug zum Thema der Studie nehmen kann. In diesem Fall wurde die Frage: „*Wann war Ihre erste Begegnung mit pferdegestützter Therapie oder Coaching?*“ gewählt, die sowohl in Bezug zur Biografie als auch zum Thema steht. Danach werden in Phase 4 die Fragen des Leitfadens abgearbeitet. Für jede einzelne Frage sollte genug Raum zum freien Erzählen und Nachfragen sein. Der Interviewte sollte dabei

zum detaillierten Erzählen angeregt werden. In Phase 5 am Ende des Interviews kann erfragt werden, ob der Interviewte selbst noch etwas ergänzen möchte, das er für wichtig hält. Nach dem Interview wird in der vorletzten Phase ein Postskriptum angefertigt, auf dem notiert wird, welche Auffälligkeiten es während dem Interview gab. Diese können später für die Auswertung und Interpretation relevant sein. In der letzten Phase wird das Interview transkribiert und ausgewertet. (Döring & Bortz, 2015)

2.5 Datenauswertung

Die aufgenommenen Interviews werden transkribiert und mit einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet.

Die Analyse durchläuft mehrere Arbeitsschritte, die Mayring (2015) wie folgt definiert:

2.5.1 Festlegung des Materials

Dabei wird definiert, welche Teile des Datenmaterials für das Thema relevant sind und in die Inhaltsanalyse eingeschlossen werden.

2.5.2 Analyse der Entstehungssituation

In diesem Schritt wird herausgearbeitet, welche Motive und Ziele zur Datenerhebung bestanden, wie die Situation des Interviews entstanden ist und in welcher Umgebung und Atmosphäre das Interview stattgefunden hat.

2.5.3 Formale Charakterisierung des Materials

Das Material sollte laut Mayring genau definiert werden, da es für die Auswertung, vor allem bei größerer Datenmenge, wichtig sein kann, welche Art der Transkription vorgenommen wurde.

2.5.4 Festlegung der Analyserichtung

Vor der Analyse sollte festgelegt werden, auf welche Aspekte der Fokus liegen sollte. Zum Beispiel kann dieser entweder auf dem rein thematischen Inhalt liegen oder darauf hinzielen, sich ein Bild von dem emotionalen Zustand des Interviewten zu machen.

2.5.5 Theoretische Differenzierung der Fragestellung

Die Fragestellung sollte wissenschaftlich differenziert und in den theoretischen Erkenntnisstand zum Thema eingebettet sein.

2.5.6 Bestimmung der Analysetechnik

Mayring unterscheidet zwischen drei unterschiedlichen analytischen Verfahren (Zusammenfassung, Explikation, Strukturierung), die unter Punkt 8 genauer erläutert werden.

2.5.7 Definition der Analyseeinheiten

Hierbei werden die Einheiten festgelegt, die der Analyse und auch der Kategorienbildung dienen sollen. Die kleinste Einheit ist die „Kodierungseinheit“ und die größte die „Kontexteinheit“.

2.5.8 Durchführung der Materialanalyse

Im letzten Schritt wird das zuvor gewählte inhaltsanalytische Verfahren nach den festgelegten Kriterien durchgeführt.

Zusammenfassung: Der Interviewtext wird auf wesentliche Aspekte reduziert und abstrahiert ohne den ursprünglichen Inhalt zu verfälschen. Dabei werden Teile ge-

kürzt, paraphrasiert und unwichtige Teile gestrichen. Außerdem werden die Texte thematisch gegliedert, um später Kategorien bilden zu können.

Explikation: Bei der Explikation werden Textstellen analysiert, die zunächst für die Auswertung nicht eindeutig interpretierbar sind, weil sie unverständlich formuliert sind oder Widersprüche aufweisen. Man unterscheidet „enge“ und „weite“ Explikation. Bei der engen Explikation werden die undeutlichen Textstellen mit Hilfe von Informationen aus dem Gesamttext gedeutet. Bei der weiten Explikation werden zur Erklärung der Textstellen weitere Informationsquellen wie zum Beispiel Kontextinformationen oder Wissen über den Interviewten herangezogen.

Strukturierung: Der gesamte Inhalt des Interviews soll hierbei lückenlos in Kategorien eingeordnet werden. Die Zuordnung sollte möglichst trennscharf durchgeführt werden, weshalb genaue Definitionen der Kategorie und klare Zuordnungsregeln wichtig sind. Die Strukturierung kann auf formaler Ebene anhand von sprachlichen Merkmalen, auf inhaltlicher Ebene, durch Typisieren von herausstechenden Merkmalen oder mit Hilfe von Skalierung erfolgen. (Mayring, 2015)

3. Ergebnisse

Für diese Arbeit relevant sind zunächst alle Informationen, die sich auf die pferdegestützte Therapie beziehen oder im weiteren Sinne damit zu tun haben. Im weiteren Verlauf der Auswertung wurden die Informationen auf einige Kategorien beschränkt, um bestimmte Aspekte detailliert zu beleuchten.

Alle Interviews wurden auf freiwilliger Basis geführt. Die Interviewten erklärten sich bereit, die Forschungsarbeit ohne eine Gegenleistung zu unterstützen und ihre Erfahrungen mitzuteilen. Zum Teil wurden sie direkt rekrutiert oder über den Coach vermittelt. Ziel des Interviews war es Informationen zu den Prozessen, innerhalb und nach der pferdegestützten Einheit zu bekommen, um die individuelle Erfahrung mit

der von anderen abzugleichen und zu ergänzen. Die Interviews wurden in einem Seminarzentrum oder privat in ruhiger Atmosphäre durchgeführt. Das Gesprächsklima war sehr persönlich und entspannt.

Die aufgenommenen Gespräche wurden überwiegend volltranskribiert. Lediglich wurde darauf verzichtet, bei einzelnen Interviews die letzten Minuten zu transkribieren, da sich ein persönliches Gespräch entwickelte, das keine thematisch relevanten Inhalte mehr enthielt. Auch die Einführung seitens des Interviewers wurde zum Teil aus der Transkription genommen, da auch diese nicht relevant für die Ergebnisse war und sich in allen Interviews inhaltlich nicht unterschied.

Die Analyse beschränkt sich auf inhaltliche Themen, empfundene Emotionen wurden nur in verbalisierter Form berücksichtigt, um den Interpretationsspielraum bei der Auswertung zu begrenzen. Es wurden zwei von Mayring (2015) definierte inhaltsanalytische Verfahren Zusammenfassung und Strukturierung, kombiniert.

Die Fragestellung bezieht sich vor Allem auf den Spiegelungsprozess in pferdegestützten Therapie- und Coaching-Einheiten. Hierbei soll der Schwerpunkt, in Ergänzung zum aktuellen Forschungsstand, auf dem Ablauf des Prozesses, den wahrgenommenen Auswirkungen und auf der Akzeptanz gegenüber der Rückmeldung durch das Pferd liegen.

Zunächst wurden die Interviews auf die Teile gekürzt, die für die Fragestellung relevant sein könnten. Anschließend wurden möglichst trennscharfe inhaltliche Kategorien gebildet, die die Informationen in den einzelnen Interviews sinnvoll gliedern.

Aufgrund der großen Menge an Informationen wurden die Kategorien auf vier Oberkategorien beschränkt: „Pferd als Spiegel“, „Akzeptanz“, „Auswirkung und Potential“ und „Coach/Therapeut und Umgebung/Setting“.

Um die Übersichtlichkeit sicherzustellen, wurde der Inhalt zum Teil zusätzlich in Unterkategorien gegliedert.

3.1 Pferd als Spiegel

In allen Interviews wurden Eigenschaften der Pferde genannt, die im Prozess des Spiegelns als förderlich gesehen werden. Pferde wurden als unabhängig wahrgenommen (Interview 2, S.3, Z.1). Sie würden laut großer Mehrheit nicht bewerten (z.B. Interview 1, S.2, Z.53) oder hätten negative Absichten (z.B. Interview 3, S.8, Z.26-27). Sie wären wie in der Mehrzahl der Interviews betont unvoreingenommen (z.B. Interview 6, S.4, Z.33-36) und nicht nachtragend, sondern in jedem Moment offen für den Menschen vor ihnen (z.B. Interview 2, S.2, Z.12-15). Person 7 betonte besonders, dass Pferde instinktiv wüssten, was der Mensch für ein Thema hat (S.3, Z.23). Er/Sie habe auch das Gefühl gehabt, dass das Pferd wüsste, was für ihn/sie richtig ist. Es sei nicht manipulierbar und würde sich dabei auf keine Kompromisse einlassen. (S.3, Z.2 & Z.26-30). Person 2 bemerkte, dass das Spiegeln für das Pferd immer ernst sei (S.2, Z.46-47). Person 6 erklärte, dass es für Pferde existenziell sei, beim Menschen, als „potentielles Raubtier“, feine Details in seinem Ausdruck zu lesen (S.5, Z.25-27). In der Mehrzahl der Interviews wurde auch die Feinfühligkeit und Sensitivität der Pferde genannt (z.B. I.3, S.7, Z.50 oder I.1, S.6, Z.42-43). Person 4 wies außerdem darauf hin, dass Pferde unterschiedliche Persönlichkeiten haben, die unterschiedliche Reaktionen bei Pferd und Mensch hervorrufen (S.3, Z.15-18). Die Kommunikation von Pferden basiere auf dem Kontrast zwischen „Vertrauen und Respekt“ und „Loslassen und Druck machen“, was es ermögliche mit diesen Konzepten zu experimentieren. (I.6, S.3, Z.8-15) In mehreren Interviews wurde auch auf die Körpermasse der Pferde hingewiesen (z.B. I.2, S.6, Z.32) und die damit verbundene Kraft, die den Pferden die physische Oberhand lässt und eine Auseinandersetzung auf anderen Ebenen unabdingbar macht (I.1, S.9, Z.37-42). Auch wird die Energie und Kraft als förderlich für Entspannung wahrgenommen, da sie dadurch ein ein-

drucksvolles Gegenüber sind (I.6, S.10, Z.5-7). Außerdem werden die Pferde von Person 6 als geduldig in der Arbeit mit Menschen beschrieben (S. 3, Z. 46-48).

In den Interviews wurde außerdem erfragt, was genau das Pferd beim Menschen spiegeln würde. In der Mehrzahl der Interviews wurde genannt, dass Pferde zeigen würden, wie der Mensch gerade gelaunt ist (z.B. I.2, S.6, Z.27-28) und die Emotionen der Menschen wie zum Beispiel Wut (I.6, S.8, Z.5-7), Traurigkeit (I.5, S.8, Z.26-30) oder Angst (I.2, S.4, Z.34) spiegeln würden. Aber auch positive Energie könnte das Pferd wahrnehmen und widerspiegeln (I.2, S.6, Z.39-40).

Oft wurde betont, dass die Pferde vor allem Anspannung und Stress spiegeln würden (z.B. I.6, S.4, Z.42-43). Auch rein körperliche Erregung wie Bewegungsgeschwindigkeit (I.2, S.4, Z.31-32), Körperhaltung (I.6, S.5, Z.29-31) oder Muskeltonus (I.6, S.5, Z.23) würde gespiegelt werden. Vor allem Person 5 betonte mehrfach, dass Pferde ihre innere Haltung, ihr „Standing“ (S.5, Z.38-41) aufzeigen würden und damit auch ihre Abgrenzung nach Außen spiegeln (S.6, Z. 9-12). Außerdem würde das Pferd allgemein die Führungsqualitäten des Menschen widerspiegeln (I.2, S.2, Z.2-3), wozu man unter anderem Durchsetzungsvermögen (I.5, S. 5, Z.29-32) und Klarheit (z.B. I.1, S.7, Z.17-20) zählen kann. Auch würde das Pferd, nach der Mehrzahl der Probanden, allgemein zeigen, wie authentisch ein Mensch sich ausdrückt (I.7, S.5, Z.49-51), ob er sich selbst bewusst ist (I.5, S.2, Z.44-46) und inwieweit der innere Zustand und das tatsächliche Auftreten kongruent sind (I.5, S.9, Z.48-51). Pferde seien auch in der Lage innere Widerstände und persönliche Grenzen bei Menschen zu erkennen und aufzuzeigen. Diese Erfahrung wurde von mehreren Personen thematisiert (z.B. I. 1, S.4, Z.47-48).

Außerdem wurde berichtet, dass das Pferd rückmelden würde, wo man gerade im Leben stehe entweder als Teil einer Aufstellung (I.7, S.2, Z.9-11) oder im direkten Umgang (I.6, S.8, Z.43-47). Pferde würden dabei oft die wunden Punkte aufzeigen,

bei denen die Personen auch im Alltag Schwierigkeiten hätten (z.B. I.6, S.5, Z.3-8). Person 2 erzählte von einer besonders extremen Spiegelung, bei der das Pferd den Schmerz und Leid spiegelte, den die Person durch einen Missbrauch erlitten hatte (S.8, Z.23-38).

Zusammenfassend wurde von Person 2 eine Dreiteilung empfunden, wonach das Pferd drei Ebenen spiegeln würde: „Mental, emotional und physisch“ (S.1, Z.32-33).

Des Weiteren wurde in den Interviews auch thematisiert, wie das Pferd spiegelt, bzw. wie die Spiegelung wahrgenommen wurde. In allen Interviews wurden hierzu mehrere Formen des Spiegels genannt oder beschreiben. Die Mehrheit berichtete von einer direkten Übertragung auf das Pferd, bei der das Pferd die Merkmale des menschlichen Zustandes zeigen würde. Zum Beispiel die Gefühlslage, wie Aufregung (I.1, S.9, Z.10-12) Stress (I.6, S.6, Z.1-2) oder körperliche Erregung (I.2, S.11, Z.46-48). Dabei entstünde der Eindruck, sein eigenes Spiegelbild vor sich zu haben in Form des Pferdes (I.3, S.3, Z.8-11), Person 3 erzählte von einer Situation, in der sich das Pferd abgeschottet hatte und nichts mit ihr zu tun haben wollte. Sie hätte darin ihr eigenes Muster erkannt, sich anderen gegenüber zu verschließen. (S.2, Z.42-48 und S.3, Z. 8-11). Person 2 berichtet, dass Pferde seine Bewegung spiegeln würde. Wenn er schneller laufen würde, würde das Pferd auch schneller werden, wenn er seinen Rücken strecke, würde das Pferd ebenfalls in eine Dehnungshaltung gehen (I.2, S.11, Z.46-49). Auch wurde berichtet, dass ein Pferd den inneren Schmerz einer Person durch den körperlichen Ausdruck von Schmerz gespiegelt hätte. Es habe sich „gewunden“ und sei dabei mit den Vorderhufen in die Luft gesprungen (I.2, S.8, Z.23-38). Dabei würde der Mensch oft durch das Pferd mit seinem eigenen Charakter oder Verhaltensmustern konfrontiert werden (z.B. I.4, S.6, Z.16-18). Mehrfach wurde bei der direkten Form der Spiegelung erwähnt, dass das

Pferd und der Mensch sich charakterlich ähnlich gewesen seien, wenn eine solche Erfahrung gemacht wurde (z.B. I.1, S.9, Z.9-10). Das Pferd könnte jedoch auch mit einem Charakterzug konfrontieren, mit dem man auch in anderen Lebensbereichen Schwierigkeiten hätte (I.4, S.10, Z.21-25). Es sei möglich, mit dem Pferd eine Beziehung aufzubauen und eine tiefe Verbindung zu spüren (I.4, S.5, Z.51-52) oder Verantwortung für das Pferd zu übernehmen (I.4, S.1, Z.24-25). Für Person 3 wurde die Beziehungserfahrung mit dem Pferd zu einer korrigierenden Erfahrung. Zunächst hätten sich die Pferde eher von der Person abgewendet, wie sie es auch mit Menschen in ihrem Umfeld erlebt hatte. Als ein Pferd etwas später ihre Nähe suchte, erzählt sie, das habe ihr „unglaublich gut (getan)“ (I.3, S.14, Z.13-16). Person 4 erzählte auch, er habe durch das Pferd gespiegelt bekommen, wie er selbst mit anderen Menschen umginge (S.6, Z.28-32) und Person 7 erzählte, ihr Umgang mit dem Pferd hätte ihr den Umgang mit sich selbst vor Augen geführt (S.6, Z.35-36). In der Mehrzahl der Interviews wurde Annäherung und Rückzug als Form des Spiegelns wahrgenommen. Wenn die Person zum Beispiel gestresst und angespannt wäre (z.B. I.5, S.5, Z.12-16) oder zu viel Energie in sich hätte, die auf das Pferd bedrohlich wirken würde (I.7, S.7, Z.6-7), würde sich das Pferd eher abwenden oder eine Distanz halten. Person 3 schilderte die Erfahrung, dass das Pferd wieder zu ihr gekommen wäre, sobald sie sich entspannt hätte (I.3, S.13, Z.1-3). Person 7 berichtete von einer Annäherung des Pferdes, nachdem sie sich in der Lösung der systemischen Aufstellung befunden hätte. Das Pferd hätte sich neben sie gestellt und gemeinsam mit ihr den Horizont beobachtet, das für die Person als eine „ganz intime Situation“ wahrgenommen wurde (I.7, S.4, Z.6-9). Mehrmals wurde auch beschrieben, dass das Anfassen des Pferdes bei der Form der Spiegelung eine bedeutende Rolle spielte. Person 7 erzählte, dass sich ihr Pferd viel von ihr anfassen lassen habe als sie sehr authentisch gewesen wäre (S.5, Z.49-S.6, Z.3). Person 3 beschrieb die Erfahrung, dass

sich die Pferde nicht von ihr anfassen ließen, als sie zu viel Energie in sich hatte (S.3, Z.16-17 und Z.32-33). Durch Nähe und Körperkontakt würde das Pferd jedoch auch mobilisieren können, in dem es einen in einer Aufstellung an eine bestimmte Stelle drängte (I.7, S.2, Z.30-33) oder fehlende Abgrenzung aufzeigen würde, indem es physische Grenzen übergehen würde und den Menschen zum Beispiel anrempeln (I.1, S.7, Z.17-20). In beinahe allen Interviews wurden außerdem Situationen geschildert, in denen der Spiegelungsprozess während einer Übung stattgefunden hatte, bei der der Mensch gemeinsam mit dem Pferd eine bestimmte Aufgabe meistern sollte und dabei mit dem Pferd über Körpersprache kommunizierte. Person 6 berichtete zum Beispiel von einer Situation, in der das Pferd um ein Hütchen laufen sollte, dies jedoch nicht klappte, da die Person zu sehr versuchte zu kontrollieren. Nach einer Reflexion mit dem Coach, stellte sich heraus, dass das Thema „Kontrolle“ und „Loslassen“ auch in andern Lebensbereichen der Person eine zentrale Rolle spielt (S.9, Z.3-8). Person 3 erzählte, dass ihr das Pferd erst in der Übung gefolgt sei, nachdem er/sie sich entspannt hätte und bei sich war, anstatt sich mit den anderen Teilnehmern zu vergleichen. Vorher sei das Pferd einfach stehen geblieben und hätte sich nicht bewegen lassen (S.13, Z.20-34). Dieselbe Person beschreibt auch eine Übung mit einem anderen Pferd, bei der das Pferd in unterschiedlichen Geschwindigkeiten um sie herumlaufen sollte. Es habe dabei (ungefährlich) ausgetreten, weil sie nicht klar genug mit kommuniziert hatte, was sie von ihm gewollte habe (S.8, Z.9-12). Person 4 hatte mit einem Pferd zu tun, das immer wieder seinen Willen durchgesetzt hätte, bis die Person gelernt habe sich durchzusetzen (S.3, Z.49-S.4, Z.3). Für Person 6 war es außerdem eine spannende Erfahrung, verschiedene Strategien mit dem Pferd auszuprobieren und zu schauen, auf welche Art es am besten funktionierte (S.5, Z.49-51). Diese Person habe auch mit den Pferden die Möglichkeit gehabt Extreme auszuprobieren, sich zum Beispiel mal ganz klar abzugrenzen, um zu

schauen, wie sich die extreme Positionierung für ihn/sie anfühlt (S.3, 11-15). Dadurch sei die Arbeit mit dem Pferd zu einem Dialog geworden, in dem sich Mensch und Pferd hätten auf einander „einschwingen“ können (S.7, Z.32-37). Person 1 berichtete sie habe erlebt, wie Pferde den Menschen „(her)auskitzeln“ (S.6, Z.37-39). Auch Person 4 beschrieb eine beobachtete Situation, in der das Pferd eine Person solange forderte, bis diese ihre gewohnten Muster veränderte (S.10, Z.34-46). In mehreren Interviews wurde darüber gesprochen, dass im Kontakt mit dem Pferd bestimmte Gefühle ausgelöst wurden. Zum Teil noch bevor Pferd und Mensch sich wirklich miteinander beschäftigt hätten, sei ein Gefühl der Verbundenheit dagewesen (I.4, S.5, Z.42-44). Person 7 erzählte, dass im Umgang mit dem Pferd ein Gefühl in ihr ausgelöst worden wäre, welches sie in dem Moment gebraucht hätte (S.9, Z.26). Aber auch Verzweiflung sei in der Arbeit mit dem Pferd aufgekommen (I.6, S.4, Z.38-39).

Die pferdegestützte Therapie und Coaching wurde außerdem in den Interviews mit anderen Therapien ohne Pferd verglichen. Dazu wurden einige Punkte genannt, die den Unterschied bezeichnen. In allen Interviews wurde betont, dass die Rückmeldung vom Pferd besser annehmbar gewesen sei (z.B. I.1, S.1, Z. 49-50). Dazu befinden sich im nächsten Abschnitt detaillierte Informationen. Mehrmals wurde erzählt, dass der Mensch bei der Arbeit mit den Pferden ins „Erleben“ gekommen sei und sich nicht nur in der Theorie mit einem Thema auseinander gesetzt hätte (z.B. I.2, S.2, Z.43-44). Das Pferd würde einen authentisch spiegeln und unterstützen und dabei freilegen, was man tatsächlich braucht und nicht den Auftrag ausführen, den man selbst gegeben hat (I.7, S.3, Z.9-15). Auch Person 1 findet, das Pferd wäre weniger wertend und würde nichts interpretieren im Vergleich zu einem menschlichen Gegenüber (S.2, Z.52-53). Person 3 hätte durch das pferdegestützte Coaching andere Impulse bekommen als in anderen Therapien (S.7, Z.22-23). Durch die Konzentra-

tion auf das Pferd als Medium würden Prozesse angeregt werden, die man zunächst gar nicht bewusst wahrnimmt (I.7, S.1, Z.34-38). Dadurch würde man sich auch mit Themen auseinandersetzen können, mit denen man sich nicht gerne direkt konfrontiert (I.6, S.9, Z.42-43). Von mehreren Personen wurde die Arbeit mit dem Pferd zudem als „spielerisch“ empfunden (z.B. I.5, S.2, Z.36-37). Von Person 3 wurde das pferdegestützte Coaching als gute Ergänzung zu der parallel laufenden Therapie empfunden (S.7, Z.24).

3.2 Akzeptanz

In den Interviews wurde außerdem erfragt, wie die Rückmeldung der Pferde von den einzelnen Personen akzeptiert wurde. In allen Interviews wurde gesagt, dass die Rückmeldung durch das Pferd besser annehmbar war als ein vergleichbares Feedback von Menschen (z.B. I.1, S.1, Z.49-52). Person 7 spricht von der Erfahrung mit dem Pferd als eine „ganz andere Qualität“ (S.4, Z.42-43). Um zu erklären, warum das Akzeptieren des Spiegels durch das Pferd leichter empfunden wird, wurden einige Qualitäten genannt, die in der Arbeit mit den Pferden zu finden sind: Das Pferd sei den Personen gegenüber unvoreingenommen (I.6, S.4, Z.33-34) und würde authentisch Rückmeldung geben, was anderen Menschen nicht zugeschrieben werden könnte (I.1, S.2, Z.48-49). Person 1 berichtete, dass sie gegenüber Menschen oft ein Misstrauen hätte und beim Pferd hätte sicher sein können es sie weder bewertet noch manipuliert hätte und nichts in ihr Verhalten hineininterpretieren würde (I.1, S.2, Z.49-53). Auch Person 2 wäre es leichter gefallen eine Rückmeldung durch das Pferd anzunehmen, da das Pferd keine „Geschichten kreieren“ würde, sondern nur das reflektiert, was tatsächlich da ist (S.13, Z.21-26). Person 7 erklärte auch, das Pferd würde keine eigenen Erfahrungen in dem Kontakt mit dem Menschen bringen und deshalb nichts auf den Menschen projizieren (S.5, Z.1-3). Dabei wäre das Pferd

im „Hier und Jetzt“ und würde nur eine Momentaufnahme wiedergeben (z.B. I.6, S.4, Z.34-36). Dadurch wäre das Pferd auch nicht nachtragend, was von mehreren Personen hervorgehoben wurde (z.B. I.5, S.8, Z.38-41). Die Pferde hätten außerdem eine Art Rückmeldung zu geben, die als neutral empfunden würde und frei von Boshaftigkeit oder Hinterlistigkeit sei (I.3, S.8, Z.26-27). Person 5 erklärte außerdem, dass sie das Pferd als Spiegel gut akzeptieren könnte, da sie wisse, dass das Pferd instinktiv handeln würde. (S.2, Z.32-33). Es würde mit dem Pferd leichter fallen, Kritik nicht persönlich zu nehmen (I.2, S.2, Z.9-10) und man würde sich durch das Pferd weniger angegriffen fühlen als von Menschen, da die Verbalsprache, im Gegensatz zur Körpersprache mehr Anlass gibt, einen Angriff hinein zu interpretieren (I.6, S.2, Z.25-31). Die Art und Weise, wie das Pferd Feedback gibt, würde auch dazu beitragen, dass die Akzeptanz höher ist. Es hätte dabei eine spielerische und humorvolle Art (z.B. I.1, S.5, Z.23-26) und wäre laut Person 5 dadurch auch weniger konfrontativ (S.2, Z.35-36). Mehrfach wurde hervorgehoben, dass man in der Arbeit mit dem Pferd die Möglichkeit hätte, verschiedene Strategien auszuprobieren und mit seiner Außenwirkung zu experimentieren und das Pferd darauf entsprechend reagieren würde (z.B. I.1, S.2, Z.40-48). Die Rückmeldung des Pferdes wurde in mehreren Interviews auch als „sanft“ beschrieben (z.B. I.5, S.1, Z.49-50), Person 6 fügte hinzu, das Pferd wäre „sanfter“, aber (...) manchmal auch brutal ehrlich“ (S.2, Z.16-17). Die Erfahrung mit dem Pferd würde die Rückmeldung außerdem erlebbar machen und damit die Nachvollziehbarkeit in der Situation erhöhen (z.B. I.1, S.2, Z.38-39). Person 6 brachte an, dass man oft durch den Fokus aufs Pferd abgelenkt wäre und innere Prozesse automatisch nebenbei ablaufen würden (S.3, Z. 35-40). Drei Personen empfanden ein Verantwortungsgefühl dem Pferd gegenüber und sagten, dass sie aus Respekt vor dem Pferd bereit gewesen wären an sich zu arbeiten und das um-

zusetzen, was ihnen in der Arbeit mit dem Pferd aufgezeigt wurde (z.B. I.7, S.5, Z.13-15).

Jedoch wurde auch mehrmals erwähnt, dass es nicht immer leichtfallen würde, die Rückmeldung anzunehmen (z.B. I.5, S.5, Z.45). Auch haben fast die Hälfte der Interviewten erzählt, dass sie zunächst geschockt oder erschüttert gewesen seien über die Spiegelung durch das Pferd (z.B. I.3, S.5, Z.15-18). Auch löste der Kontakt mit dem Pferd bei Person 6 zunächst Unsicherheit aus (S.3, Z. 30). In der Mehrzahl der Interviews wurden negative Emotionen genannt, die durch die Rückmeldung des Pferdes ausgelöst wurden. Person 6 berichtete von Frustration und Verzweiflung in einer Übung, in der er/sie mit dem Pferd wiederholt an der gleichen Stelle gescheitert sei (S.4, Z.38-40). Mehrmals wurde auch von unangenehmen Situationen berichtet, als den Personen etwas gespiegelt wurde, das ihnen zunächst peinlich war (z.B. I.7, S.7, Z.5-8 u. Z.18). Person 3 erzählte außerdem, er/sie hätte ein Gefühl von Traurigkeit überkommen, nachdem sie in dem Pferd sich selbst erkannt hätte (S.5, Z.18-21). In der Mehrzahl der Interviews wurde eine Dankbarkeit für das Feedback verbalisiert und die Spiegelung durch Pferde als „großen Schatz“ beschrieben (z.B. I.5, S.6, Z.2-3).

3.3 Auswirkung

Neben der Akzeptanz sollten auch die Auswirkungen der pferdegestützten Interventionen mit Hilfe der Interviews erfragt werden. Fast alle Personen gaben dazu an, überrascht gewesen zu sein, welche Auswirkung die Spiegelung der Pferde auf sie hatte. So sagte zum Beispiel Person 3: „Was dann wirklich da passiert ist, hätt' ich mir nicht vorstellen können.“ (S.1, Z.30-31). Die Mehrzahl der Probanden berichteten davon, dass sich durch das pferdegestützte Coaching eine klare innere Haltung bei ihnen entwickelt hätte (z.B. I.5, S.3, Z.8-9) und sie dadurch gelernt hätten, ihre

eigenen Grenzen zu definieren und zu behaupten (z.B. I.5, S.6, Z.9-10). Person 5 habe sich außerdem nach der pferdegestützten Intervention in ihrem sozialen Umfeld von Personen getrennt, die ihr nicht gutgetan hätten (S.6, Z.31-34). Außerdem habe Person 4 gelernt, sich in bestimmten Situationen freundlich durchzusetzen, um sich in anderen wieder zurückzunehmen (S.4, Z.49-50). Person 5 habe durch das Pferd auch gelernt einen Fokus zu setzen und sich darauf zu konzentrieren (S.3, Z.10). Die Mehrzahl der Personen berichteten von einer Stärkung ihres Selbst. Sie hätten mehr Bewusstsein für sich entwickelt (I.6, S.6, Z.49), würden sich selbst mehr akzeptieren (z.B. I.3, S.12, Z.5) und mit Stärken und Schwächen lieben (I.4, S.7, Z.35-37). Durch die Arbeit mit den Pferden hätten die Personen auch die Selbstwirksamkeit erfahren und Selbstvertrauen aufgebaut (z.B. I.5, S.11, Z.38-40). Außerdem würden Pferde den Menschen dabei unterstützen authentisch zu sein, also sich im Einklang mit seiner inneren Welt nach außen zu verhalten (z.B. I.6, S.7, Z.1-4), und ihm den Weg zu seinem wahren Selbst erleichtern (z.B. I.7, S.8, Z.33-35). Die Selbstreflexionsfähigkeit würde durch die Arbeit mit dem Pferd ebenfalls gefördert werden (z.B. I.4, S.11, Z.37-38). Man würde lernen, ein Gefühl für die Selbstwahrnehmung und seine Wirkung nach außen zu entwickeln (z.B. I.4, S.6, Z.28-32). In mehreren Interviews wurde thematisiert, dass die pferdegestützten Interventionen zu mehr Geduld und Gelassenheit verholfen hätten (z.B. I.4, S.2, Z.7-10). Person 3 berichtete zum Beispiel, dass er/sie sich beim Autofahren, weniger über andere Autofahrer aufregen würde und auch schneller wieder entspannen, falls es doch einmal zu einem emotionalen Ausbruch käme (S.9, Z.28-37). Auch eine gesteigerte Achtsamkeit sei eine Auswirkung vom bewussten Kontakt mit dem Pferd (I. 2, S.3, Z.25-26). Mehrere Personen erzählten, dass sie über die Arbeit mit den Pferden ihre Ängste erkannt hätten und Möglichkeiten gefunden hätten, diese auch zu überwinden (z.B. I.1, S.3, Z.20-21). Person 6 berichtete, auch erlebt zu haben, dass Pferde dem Menschen helfen könn-

ten ihre Frustration zu überwinden, da sie ihnen klare Grenzen entgegensetzen würden (S.8, Z.34-37). Er/Sie erzählte außerdem von einer Situation, in der ein Kind, das Schwierigkeiten mit der Affektkontrolle gehabt hätte, mit Hilfe eines Pferdes hätte loslassen können, da ihm das Pferd genug Energie entgegensetzt hätte (S. 10, Z.1-7). In mehreren Interviews erzählten die Probanden auch, dass sie in der Arbeit mit dem Pferd Zugang zu ihrer Gefühlswelt erhalten hätten (z.B. I.5, S.13, Z.15-17) und ihren „Schutzpanzer“ hätten ablegen können, um eine Bindung einzugehen (I.2, S.3, Z.21-23). Somit habe der Mensch mit dem Pferd eine Beziehungserfahrung machen können, die als korrigierende Erfahrung nach Ablehnung im sozialen Umfeld fungiert hätte (z.B. I.4, S.1, Z.38-42). Person 3 berichtete sie habe es als heilsam empfunden, dass die Pferde ihre Nähe suchten, nachdem sie authentischer mit ihnen interagiert, da sie in ihrem sozialen Umfeld oft Distanz und Ablehnung erfahren hatte (S.14, Z.13-21). Auch könne eine Beziehungserfahrung entstehen, durch die Verantwortung, die man dem Pferd gegenüber hätte und die Fürsorge die man ihm entgegenbringen müsste (I. 4, S.1, Z.24-25). Offenheit war ebenfalls ein Begriff während der Interviews, der häufiger als Auswirkung für pferdegestütztes Coaching fiel. Dazu wurde die Offenheit gegenüber Tieren genannt (I.4, S.1, Z.36) und die Offenheit gegenüber anderen Menschen (z.B. I.4 S.10, Z.51-52). Auch hätten die Pferde bei der Mehrzahl der Probanden Akzeptanz von anderen Menschen und das Verständnis für unterschiedliche Persönlichkeiten gefördert (z.B. I.1, S.8, Z.26-30). Dieser Effekt wäre vor allem aufgetreten, wenn die Personen mit unterschiedlichen Pferden mit verschiedenen Charakteren gearbeitet hätten, auf die sie sich unterschiedlich einstellen mussten, um mit ihnen zusammenarbeiten zu können (I.4, S.12, Z.44-50). Neben der Akzeptanz hätte sich auch ein Bewusstsein entwickelt für den Umgang mit anderen Menschen (z.B. I.1, S.5, Z.42-52). Zwischenmenschliche Kontakte seien klarer geworden und soziale Situationen wären besser verstanden worden (I.3, S.4, Z.26-31).

Auch das Gemeinschaftsgefühl bzw. die Teamfähigkeit wäre bei mehreren Personen gestärkt worden (z.B. I.6, S.8, Z.19-20). Zusätzlich zu den selbst wahrgenommenen Veränderungen im zwischenmenschlichen Umgang hätten die Personen zum Teil auch Feedback von ihrem sozialen Umfeld bekommen (z.B. I.5, S.6, Z.41-42). Neben einem erhöhten Bewusstsein im Kontakt zu anderen Menschen würde auch das Bewusstsein für das eigene Pferd (z.B. I.7, S.4, Z.26-27) und für andere Haustiere (I.3, S.11, Z.27) steigen. Person 2 habe sich in der Arbeit mit Pferden oft selbst hinterfragt: „Wer bin ich hier eigentlich?“ (S.5, Z.6-7). In der Arbeit mit den Pferden würden viele Themen aufgezeigt werden (z.B. I.1, S.10, Z.29-30) und fast alle Personen berichteten von Prozessen, die dadurch angestoßen worden wären (z.B. I.1, S.2, Z.12-13) und Entwicklung mit sich gebracht hätten (z.B. I.3, S.3, Z.40). Person 7 bemerkte jedoch auch, dass solche Prozesse zum Teil Zeit brauchen würden (S.8, Z.4-10). Dieselbe Person berichtete jedoch an anderer Stelle, dass sich sofort Auswirkungen nach der pferdegestützten Intervention gezeigt hätten. Er/Sie wäre in der Lage gewesen, wichtige Entscheidungen direkt umzusetzen. (S.5, Z.8-13) Die Mehrzahl der interviewten Personen berichtete neben den psychischen Effekten auch von physischen Veränderungen während und nach den pferdegestützten Interventionen. Allergien seien gemindert worden (I.5, S.7, Z.2-3), der Blutdruck gesunken (I.2, S.5, Z.30-31) und Spasmen hätten sich auf dem Pferd gelöst (I.6, S.9, Z.50-51). Person 5 erzählte außerdem von ihrer neurologischen Erkrankung, die es ihr zunächst erschwerte überhaupt mit Pferden zu arbeiten, aber sich im Verlauf mehrerer pferdegestützter Einheiten deutlich verbesserte (S.11, Z.23-48). Person 3 habe vor der pferdegestützten Intervention einen Hörsturz gehabt und litt noch unter Symptomen, die während des Wochenendseminars zwischenzeitlich komplett verschwanden (S.2, Z.24-32). Insgesamt wurden in allen Interviews Effekte genannt, die sich auf andere Lebensbe-

reiche übertragen hätten (z.B. I.5, S.6, Z.10-12). So stellte zum Beispiel Person 1 fest: „Ich kann da für mein Leben ganz viel rausziehen.“ (S.3, Z.23-24).

3.4 Coach/ Therapeut und Umgebung

In allen Interviews wurde außerdem über die Rolle des Coaches oder Therapeuten gesprochen und die Wichtigkeit seiner Aufgaben hervorgehoben. Zunächst wäre es die Aufgabe des Coaches, die Bedürfnisse des Klienten empathisch zu erkennen (I.1, S.11, Z.1-3) und dementsprechend das Setting der pferdegestützten Intervention daran anzupassen (I.2, S.5, Z.51-52), also eine geeignete Auswahl des Pferdes und den entsprechenden Übungen zu treffen (I.2, S.6, Z.1-3). Für Person 6 stand hierbei vor allem die Passung zwischen Mensch und Pferd im Vordergrund (S.1, Z.18-20). In fast allen Interviews wurde betont, wie wichtig es sei, dass der Coach über ein fundiertes fachliches Wissen in beiden Bereichen verfügen sollte. Er müsste sich sowohl im humanpsychologischen Bereich gut auskennen als auch das Verhalten der Pferde ausreichend studiert haben, um für einen sicheren Rahmen sorgen zu können (z.B. I.6, S.10, Z.22-27). Person 7 äußerte konkrete Bedenken, dass ein Mangel an Wissen oder Erfahrung gefährlich sein könnte (S.11, Z.21-25). Der Coach würde auch eine wichtige Rolle dabei spielen, die Erfahrung mit den Pferden erlebbar zu machen (z.B. I.2, S.5, Z.44-46). In beinahe allen Interviews wurde die Hauptaufgabe des Coaches darin gesehen, als „Dolmetscher“ zwischen Pferd und Mensch zu fungieren (z.B. I.1, S.6, Z.9-11), um die Körpersprache des Pferdes in eine für den Menschen verständliche Verbalsprache zu übersetzen (I.6, S.6, Z.27-29). Während der Intervention würde der Coach außerdem bei der Reflexion unterstützen, um das Verständnis der Situation zu fördern (z.B. I.3, S.7, Z.1-6) und auch während des Prozesses gezielt Fragen stellen und damit zum Reflektieren anregen (I.4, S.8, Z.9-11). Person 7 erzählte, dass der Coach ihr Informationen zu dem Pferd

gegeben hätte, die wichtig gewesen wären, um das Verhalten des Pferdes richtig zu deuten (S.6, Z.26-29). Auch würde der Coach Techniken vermitteln, die es dem Klienten ermöglichen, mit dem Pferd in einen Dialog zu gehen (I.2, S.10, Z.44-52). Person 3 erzählte auch, dass der Coach während der Arbeit mit dem Pferd nach Hintergründen ihres Verhaltens und dem Verhalten des Pferdes geforscht hätte (S.5, Z.28-29). Person 7 erzählte von einer Situation, in der der Coach ihm/ihr eine Rückmeldung dazu gegeben hätte, wie sie sich ihrem Pferd gegenüber verhalten würde (S.6, Z.34-36), dass sie dem Pferd Druck machen und die Grenzen des Pferdes nicht akzeptieren würde (S.6, Z.49-51). Mehrfach wurde auch gesagt, wie wichtig es sei nach einer emotionalen Situation mit dem Pferd aufgefangen zu werden (I.3, S.6, Z.45-46) und bei Bedarf Nachsorge bekommen zu können (I.5, S.15, Z.38-45). Person 7 berichtete außerdem davon, dass der Coach am Ende der Einheit in einem Fazit nochmals erklärt hätte, was im Prozess passiert wäre (S.7, Z.37-40).

Auch die Umgebungsfaktoren würden beim pferdegestützten Coaching eine Rolle spielen. Person 3 sagte, dass er/sie es wichtig finden würde einen „sicheren Raum“ zu haben, in dem sich der Austausch mit dem Pferd abspielte. Diesen Raum zu schaffen, würde wiederum unter die Aufgaben des Coaches fallen. (S.19, Z.17-22) Außerdem empfand dieselbe Person es als unterstützend, an einem Ort außerhalb vom Alltag zu sein. Auch Person 5 sprach davon, wie gut es ihm/ihr getan hätte in der Natur zu sein und diese mit allen Sinnen zu erleben (S.2, Z.8-14). Auch ausgeglichene Pferde seien wichtig, um sich sicher zu fühlen (I.3, S.19, Z.6-8). Person 7 fand es besonders wichtig, dass die Pferde die Möglichkeit hätten, sich von den Interventionen mit den Menschen zu erholen und genug Raum für ihre Bedürfnisse hätten (z.B. S.11, Z.36-39). Für Person 5 hatte auch der Austausch in der Gruppe mit anderen Teilnehmern eine Qualität und sei eine gute Ergänzung zu der Unterstützung durch den Coach gewesen (S.4, Z.48-52).

In einigen Interviews wurden Bereiche genannt, in denen die Personen besonders viel Potential in pferdegestützter Therapie und Coaching sehen würden. Person 4 und 5 fanden, man würde pferdegestützte Interventionen gut in der Personalentwicklung oder im Management-Coaching einsetzen können (I.4, S.11, Z.48-49; I.5, S.14, Z.26-28). Person 4 sähe außerdem einen großen Nutzen in der Arbeit mit geistig und körperlich beeinträchtigten Menschen (S.11, Z.51). Mehrere Probanden würden sich Pferde in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gut vorstellen können, vor allem wenn diese sich nicht systemkonform verhalten würden und dadurch Schwierigkeiten hätten (z.B. I.6, S.8, Z.30-33). Person 5 sagte, sie könnte sich gut vorstellen, dass auch Menschen, die „therapiemüde“ seien, in der Arbeit mit den Pferden gut aufgehoben wären (S.13, Z.48-49; S.14, Z.3-4). Auch in der Angst- und Traumatherapie würden mehrere Probanden ein Potential für pferdegestützte Interventionen sehen (z.B. I.5, S.13, Z.47). Person 7 ergänzte, dass das Pferd spüren würde, was mit dem Menschen los ist und er dadurch nichts erzählen müsste, was vor allem für traumatisierte Menschen sehr wichtig sein könnte. (S.10, Z.7-13). Mehrere Personen würden außerdem die Arbeit mit dem Pferd als große Chance sehen, wenn sich Menschen in Krisen befänden und nicht genau wüssten, wo sie stehen würden und wie es weitergehen könnte (z.B. I.6, S.8, Z.43-46).

4. Diskussion

Die sieben Interviews erbrachten Ergebnisse, die sich zum Teil mit dem bisherigen Forschungsstand decken, aber auch mit neuen Informationen ergänzen. Die zuvor aufgestellten Hypothesen (1)-(7) konnten weitestgehend von den Ergebnissen dieser Studie bestätigt werden. Der Prozess des Spiegeln wurde dabei nähergebracht und ein Stück weit nachvollziehbar gemacht.

Es fällt auf, dass sich trotz der geringen Anzahl an Probanden, viele Informationen aus den verschiedenen Interviews untereinander decken. Alle Probanden berichteten von Situationen, in denen das Pferd sie spiegelte, was Hypothese (1) schützt. Fast alle berichteten dabei unter anderem von einer direkten Übertragung von Emotionen und von einer Rückmeldung durch die Reaktion des Pferdes, was Hypothese (2) bestätigt. Sie geht davon aus, dass es diese zwei Arten von Spiegeln gibt. Bei der direkten Übertragung würde das Pferd Emotionen hauptsächlich durch körperliche Merkmale ausdrücken, zum Beispiel bei Stress körperlich angespannt sein. Es fiel besonders eine Erzählung auf, bei der das Pferd den inneren Schmerz einer Klientin körperlich ausdrückte. Die Reaktion des Pferdes als Rückmeldung kann somit in unterschiedliche Kategorien unterteilt werden: Das Pferd leistet Widerstand, weigert sich bestimmte Aufgaben auszuführen, hinterfragt die Führungsrolle oder zeigt Missmut durch seine Körpersprache. Das Pferd macht den Menschen darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmt. Es zeigt durch seine Distanz, dass es sich nicht gerne in der Nähe dieses Menschen aufhalten möchte und sich nicht sicher fühlt. Das Pferd spürt kein Vertrauen. Der Mensch ist ihm gegenüber nicht zentriert. Dazu zählt auch die Bereitschaft sich anfassen zu lassen oder nicht. Durch respektloses Verhalten bei dem das Pferd die körperlichen Grenzen des Menschen übergeht und es zum Beispiel anrempelt, spiegelt es dem Menschen eine fehlende Klarheit und Abgrenzung. Außerdem kann es durch körperlichen Kontakt den Menschen dazu bewegen, dass er sich in eine bestimmte Richtung bewegt, wenn das Pferd zum Beispiel Teil einer systemischen Aufstellung ist. Neben diesen zwei Formen lassen sich jedoch noch andere Arten von Spiegelung herausarbeiten. Mit dem Pferd kann einer Beziehungserfahrung gemacht werden, die wie in den Interviews berichtet oft die zwischenmenschlichen Beziehungen im Alltag widerspiegelt. Darüber hinaus kann die Beziehung zu dem Pferd zu einer korrigierenden Erfahrung werden, wenn der

Mensch seine Muster erkennt und gemeinsam mit dem Pferd eine stabile Beziehung erarbeitet. Außerdem wurde genannt, dass der Umgang einer Person mit dem Pferd den Umgang mit ihm/ihr selbst widerspiegeln kann. Das Pferd wird mehrfach auch als dynamischer Spiegel wahrgenommen, mit dem der Mensch in einen Dialog treten kann. Er kann verschiedene Dinge ausprobieren, um ständig eine Rückmeldung darauf zu bekommen, ob er zum Beispiel klar ist. Es wurde auch erwähnt, dass das Pferd Gefühle auslöst ohne dass man genau erklären kann, warum es das in dem Moment tut. Möglicherweise triggert das Pferd diese Emotionen durch subtile Merkmale in seinem Auftreten.

Zusätzlich zu der Art des Spiegels wurde aus den Interviews herausgearbeitet, was das Pferd dem Menschen spiegelt. Hier konnte eine Dreiteilung festgestellt werden, in die sich viele der genannten Punkte einfügen ließen. Das Pferd spiegelt auf mentaler Ebene zum Beispiel Überzeugungen oder innere Haltungen. Es spiegelt auf emotionaler Ebene zum Beispiel Freude, Traurigkeit, innere Widerstände und zeigt wunder Punkte beim Menschen auf. Und es spiegelt auf physischer Ebene, gibt zum Beispiel Rückmeldung über die Anspannung, den Muskeltonus und das physische Energielevel. Zusätzlich spiegelt es Inkongruenzen zwischen den Ebenen, die zu fehlender Authentizität führt. Oft betrifft ein Zustand mehr als nur eine Ebene. Zum Beispiel bei Stress kann eine körperliche Anspannung beim Menschen vorliegen, Angst als Emotion vorhanden sein und die Überzeugung zu versagen im Raum stehen.

Es wurden zahlreiche Eigenschaften genannt, die das Pferd zu einem guten Spiegel für den Menschen machen. Am meisten vertreten waren hierbei unter anderem die Authentizität und Unvoreingenommenheit der Pferde. Dass Pferde nicht bewerten oder nachtragend sind, wurde auch von den Probanden als wichtige Eigenschaft erwähnt. Außerdem wurde berichtet, dass Pferde spüren, worum es beim

Menschen handelt und sich auf keine Kompromisse einlassen oder manipulierbar sind. Sie werden außerdem als feinfühlig und geduldig beschrieben. Die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Pferde spielen eine wichtige Rolle beim Spiegeln. Damit kann Hypothese (3) als bestätigt angesehen werden, die annimmt, dass das Pferd durch biologisch determinierte Eigenschaften ein guter Spiegel sein kann. Viele dieser Eigenschaften haben auch einen Einfluss auf die Akzeptanz der Rückmeldung, worauf an späterer Stelle detailliert eingegangen wird. Neben diesen biologisch determinierten Eigenschaften, die in vielen Pferden zu finden sind, wurden in den Interviews auch individuelle Eigenschaften genannt, die wichtig für eine erkenntnisreiche Erfahrung waren. So wurde zum Beispiel eine Person mit der Starrsinnigkeit eines Pferdes konfrontiert, die ihm zeigte wie die Person selbst in seinem/ihrer sozialen Umfeld auftritt. Auch das Energielevel des Pferdes kann entscheidend für die Erfahrung sein, die eine Mensch mit dem Pferd macht. Zum Beispiel wurde beschrieben, dass ein Pferd mit viel Energie dem Menschen dabei half loszulassen. Eine solche detaillierte Aufschlüsselung des Prozesses zwischen Mensch und Pferd ergänzt den aktuellen Forschungsstand, der sich größtenteils auf Wirksamkeitsforschung beschränkt.

Hypothese (4), die annimmt, dass die Rückmeldung durch das Pferd besser akzeptiert wird als die eines anderen Menschen, kann eindeutig bestätigt werden. In allen Interviews wurde rückgemeldet, dass es leichter fiel eine Rückmeldung des Pferdes anzunehmen, als die eines anderen Menschen wie zum Beispiel einem Therapeuten. Dieser Effekt wurde mit zahlreichen Gründen gestützt: Dazu wurden wiederum einige Eigenschaften des Pferdes angebracht, die es leichter machen würden, die Rückmeldung konstruktiv zu nutzen. Dadurch, dass das Pferd authentisch, wertfrei, unvoreingenommen und nicht nachtragend ist, wird das Feedback mit weniger Misstrauen entgegengenommen und der Mensch nimmt es weniger persön-

lich. Besonders von Bedeutung zu sein scheint hierbei, dass die Rückmeldung des Pferdes immer nur als Momentaufnahme wahrgenommen wird und sich sofort an den Menschen neu anpasst, sobald der Mensch etwas in seinem Auftreten verändert. Das Pferd macht sich also nicht einen Eindruck des Menschen, der sich nicht mehr, oder nur schwer, revidieren lässt, sondern bleibt die ganze Zeit offen für Veränderung und Entwicklung, um darauf wiederum unvoreingenommen zu reagieren. Außerdem wurde erwähnt, dass das Pferd keine Erfahrung mit einbrachte und deshalb auch nichts auf den Menschen projizierte, weshalb die Rückmeldung nicht verzerrt war. Da das Pferd instinktiv handelt, kann ihm auch kein Vorsatz oder negative Absicht unterstellt werden. Außerdem wird vermutet, dass die körpersprachliche Ebene, auf der Pferde kommunizieren, weniger Interpretationsspielraum für den Menschen lässt, sich angegriffen zu fühlen. Ein weiterer Aspekt der zur besseren Akzeptanz mehrfach genannt wurde ist, die Erlebbarkeit mit dem Pferd. Durch die direkte Spiegelung des Pferdes kann die Rückmeldung selbst spürbar erfahren werden und ist dadurch auch nicht mehr zu übersehen. Es hat eine andere und neue Qualität als im Umgang mit einem Menschen, der einem ein Feedback gibt. Ein weiterer Aspekt, der öfter genannt wurde, ist das Verantwortungsgefühl und der Respekt dem Pferd gegenüber. Dadurch entstand eine hohe Motivation, an sich zu arbeiten und die Rückmeldung des Pferdes zur Entwicklung zu nutzen. Möglicherweise ist der Effekt dieser Therapie stärker als im Umgang mit einem Therapeuten. Das Pferd bekommt für seine Arbeit keine Aufwandentschädigung, wie es bei menschlichen Therapeuten selbstverständlich üblich ist. Es erklärt sich mehr oder weniger freiwillig bereit, den Menschen unterstützen. Womöglich hat der Klient deshalb das Gefühl in der Schuld des Pferdes zu stehen. Dem Pferd wurde eine große Dankbarkeit entgegengebracht, die in vielen Interviews besonders hervorgehoben wurde. Zum Teil berichteten die Probanden jedoch auch eigene Pferde zu haben, zu denen sie in Zu-

kunft eine bessere Beziehung aufbauen wollten. Aus diesem Grund waren sie zusätzlich motiviert, in Zukunft an sich zu arbeiten und damit auch die positiven Reaktionen des Pferdes auszulösen. Die Rückmeldung durch das Pferd wurde insgesamt sanfter empfunden als von Menschen und spielerisch transportiert, so dass auch Raum für Selbstironie war und Kritik weniger Schwere hatte. Neben einer insgesamt hohen Akzeptanz der Rückmeldung des Pferdes wurde jedoch auch angebracht, dass es einige Male schwerer fiel, das Feedback vom Pferd anzunehmen, da die Spiegelung nicht nur positive Gefühle auslöste, sondern auch schmerzhaft und mit Scham verbunden war. Sie lösten auch Frust, Angst und Unsicherheit aus. Im ersten Moment waren fast alle Probanden erstmal geschockt, als sie feststellten, dass das Pferd sie spiegelte. Danach konnten sie sich auf die Arbeit mit dem Pferd einlassen und begaben sie sich in einen nonverbalen Dialog mit dem Pferd.

Die Frage zur Akzeptanz von pferdegestützter Therapie und Coaching stellt eine wichtige Ergänzung zum aktuellen Forschungsstand dar. Vermutlich hat die hohe Akzeptanz auch einen wesentlichen Einfluss auf den Erfolg der Interventionen und das Ausmaß der Auswirkungen.

Die Auswirkungen von den pferdegestützten Interventionen wurden ausführlich in den Interviews beschrieben. Dazu ließen sich mehrere Kategorien bilden. Die Arbeit mit den Pferden wirkte sich am häufigsten auf die Selbstwahrnehmung und das eigene Auftreten aus. Basis für diese Veränderungen ist vermutlich die gesteigerte Selbstreflexionsfähigkeit, die mehrmals genannt wurde. Es wurde von einer höheren Selbstakzeptanz und Selbstliebe berichtet. Zum Teil wird dieser Effekt damit begründet, dass das Pferd dem Menschen die eigene Persönlichkeit liebenswert und unvoreingenommen präsentiert hat. Auch die Akzeptanz des Pferdes konnte zu einer Selbstakzeptanz führen, besonders, wenn das Pferd positiv auf Authentizität reagierte als auf „aufgesetzte“ positive Emotionen. Auch die Schwächen der Person konn-

ten dadurch besser von ihm/ihr angenommen werden und Stärken wurden hervorgehoben. Außerdem hat die Arbeit mit den Pferden, das Selbstvertrauen mehrere Probanden gestärkt und ihnen ein Gefühl von Selbstwirksamkeit gegeben. Dieser Effekt wird in der Literatur mit dem „Einflussnehmen auf das Pferd“ in Verbindung gebracht und durch die körperliche Masse des Pferdes verstärkt. Die Erfahrung mit wenig Energie in der Lage zu sein zum Teil über 500kg zu steuern, kann dem Menschen ein deutliches Gefühl seiner Wirksamkeit vermitteln. Insgesamt hilft die Arbeit mit den Pferden, sein „wahres“, authentisches „Ich“ zu finden, da die Pferde Authentizität fordern, wenn man mit ihnen zusammenarbeiten möchte. Ein weiterer verbreiteter Effekt von den pferdegestützten Interventionen war die Ausbildung einer klaren inneren Haltung und eines gesunden Durchsetzungsvermögens sowie die Fähigkeit sich abzugrenzen und seine eigenen Grenzen zu schützen. Aus literarischer Sicht im Hinblick auf das Sozialverhalten bei Pferden und aus eigenen Erfahrungen sind diese Eigenschaften wie klare innere Haltung und Durchsetzungsvermögen u.a. von großer Bedeutung, um die Rolle als „Leitstute“ überzeugend zu übernehmen und einen sicheren Raum für Interaktion mit dem Pferd zu schaffen. Die Probanden berichteten auch davon, dass das Pferd ihnen geholfen hätte, ihre wirkliche Außenwirkung zu erkennen. Sie konnten auch die Differenz zu ihrer Selbstwahrnehmung erkennen. Neben der Akzeptanz und dem Verständnis gegenüber einem selbst, kann auch durch das pferdegestützte Coaching die Akzeptanz und Offenheit für andere Menschen steigen. Es wurde berichtet, dass sich nach dem Coaching mehr Verständnis im zwischenmenschlichen Kontakt entwickelte. Das kann vor allem an der Konfrontation mit unterschiedlichen Pferde-Charakteren, aber auch an einem größeren Bewusstsein für die eigene Person im sozialen Umgang mit anderen Menschen gelegen haben. Hier spielte auch wieder die Beziehungserfahrung mit dem Pferd eine Rolle, da die Erfahrung auf menschliche Beziehungen übertragen werden konnte.

Diese Erfahrungen stützen wiederum die Annahme der theoretischen Forschung, dass Mensch und Tier eine Bindung aufbauen können, die die bindungstheoretischen Merkmale erfüllt. Eine weitere wichtige und mehrfach genannte Auswirkung ist ein natürlicher Umgang mit Gefühlen. Die Pferde können dabei helfen, die eigenen Gefühle freizulassen, „Schutzpanzer“ abzulegen und „Schutzmauern“ einzureißen, da sie Authentizität vom Menschen fordern.

Als weitere konkrete Auswirkung wurde von den Probanden genannt, dass in dem Kontakt mit dem Pferd Prozesse angestoßen wurden, die zum Teil direkt nach der pferdegestützten Einheit Veränderungen in den Verhaltensweisen und Haltungen auslösten. Die Auswirkungen beschränkten sich jedoch nicht nur auf die psychische, sondern auch auf der physischen Ebene. Das pferdegestützte Coaching veränderte auch positiv körperliche Symptome. Besonders herausragend ist hierzu die Erzählung einer Person, deren neurologische Erkrankung sich durch die Arbeit mit den Pferden wesentlich verbesserte. Solche körperlichen Effekte lassen sich vermutlich zum einen durch ein verbessertes Körpergefühl zum anderen auch durch das Wohlbefinden während der Einheit erklären. Die geschilderte Blutdrucksenkung und die Linderung der Symptome nach einem Hörsturz lassen sich wahrscheinlich auf eine Minderung von Stress und Anspannung zurückführen, ein ebenfalls oft genannter Effekt nach pferdegestützten Interventionen. Durch die deutliche Stressreaktion von Pferden und die anschließende deutliche Entspannung, die auch in der Literatur erwähnt wird, können Pferde Vorbild und deutlicher Spiegel für die menschliche Stressreaktion sein. Außerdem zeigt die Forschung, dass Menschen von der niedrigen Herzfrequenz der Pferde positiv beeinflusst werden und sich an die Herzratenvariabilität des Pferdes anpassen können.

Hypothese (5) zum positiven Einfluss auf das Wohlbefinden des Klienten und (6), die besagt, dass sich die Erkenntnisse aus der Intervention auf andere Lebensbereiche übertragen, können hiermit bestätigt werden.

Als Bestätigung für Hypothese (7) wurde in allen Interviews dem Coach oder Therapeuten bzw. dem Team eine wichtige Rolle zugesprochen. Er fungiert als Dolmetscher, um die körpersprachliche Reaktion des Pferdes für den Menschen verständlich zu machen. Er unterstützt bei der Reflexion, um das Potential der Intervention vollständig auszunutzen und leitet bestimmte Übungen an. Er begleitet die Übungen, in dem er mit Fragen interveniert und den Prozess unterstützt. Dabei hat er die Aufgabe, die Bedürfnisse des Menschen und des Pferdes im Blick zu behalten und für beide Parteien eine sichere Umgebung zu schaffen. Um dies zu gewährleisten, wurde in den Interviews mehrmals betont wie wichtig es ist, dass der Coach/Therapeut über ausreichendes Fachwissen zu Mensch und Pferd verfügt. Zu diesem Punkt wird auch an einigen Stellen Kritik geäußert bezüglich einer mangelhaften Ausbildung einiger praktizierenden pferdegestützten Coaches und Therapeuten.

Die Ergebnisse dieser Studie und die Erfahrungen, die zum Beispiel Linda Kohanov (2008 & 2015) in ihren Büchern beschreibt, zeigen, dass Pferde in der Lage sind tiefliegende Emotionen im Menschen freizusetzen, „wunde Punkte“ aufzuzeigen und sogar tiefe Traumata an die Oberfläche holen zu können. In solchen Situationen ist ein erfahrener Therapeut, der Nachsorge leistet und den Menschen professionell auffängt, unabdingbar. Genauso wichtig sind ausreichende Kenntnisse über Pferdeverhalten und -psychologie. Ebenso ist eine gute Ausbildung der Therapiepferde wichtig. Sie sind und bleiben Fluchttiere, die in ungewohnten Situationen instinktiv reagieren und unberechenbar sein können. Der Coach/Therapeut muss in der Lage sein, Situationen zwischen Pferd und Mensch fehlerfrei einzuschätzen, um mögliche

Gefahren auszuschließen. Außerdem ist nicht jedes Pferd oder nur bedingt als Therapiepferd einsetzbar. Nicht geeignete Pferde können gefährlich für den Klienten werden oder selbst psychischen Schaden davontragen. In den Interviews wurde auch gesagt, wie wichtig ein richtiges „Matching“ zwischen Mensch und Pferd für die Entwicklung des Menschen ist.

Doch auch für das Pferd ist es wichtig, mit Menschen zu arbeiten, die sie nicht völlig überfordern. Ein hochsensibles, unsicheres Pferd in die Hände eines Menschen zu geben, der weit entfernt von Affektkontrolle ist und „sehr grob“ kommuniziert, kann für das Pferd eine traumatische Situation darstellen. Der Coach/Therapeut sollte die Persönlichkeit seiner Pferde gut kennen und sie gezielt einsetzen, um das größtmögliche Potential der Begegnung zu ermöglichen.

Die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Pferde werden in den Interviews dieser Studie mehrfach erwähnt, finden jedoch wenig Raum in anderen Studien zu pferdegestützter Therapie. Erfahrungsberichte aus der Literatur bestätigen, dass es unter Pferden unterschiedliche Charaktere gibt, die sich zum Beispiel in ihrem Energieniveau, ihrer Sensibilität und ihrer Sicherheit unterscheiden. Wie auch in den Interviews zur Sprache kam, unterschieden sich die Erfahrungen, die mit unterschiedlichen Pferde-Persönlichkeiten gemacht wurden, auch in ihrer Qualität. Dies würde also bedeuten, dass in der Forschung möglicherweise Potential verschenkt wird, wenn der Mensch keinem Pferd begegnet, das mit seiner Persönlichkeit auf die Bedürfnisse des Menschen abgestimmt ist. An dieser Stelle ist weitere Forschung in Bezug auf den therapeutischen Einsatz von verschiedenen Pferde-Typen interessant und wichtig, um den Einsatz von Pferden in Therapie und Coaching zu optimieren.

In Bezug auf diese Studie lassen sich einige Schwächen im Studiendesign feststellen, die in der zukünftigen Forschung überarbeitet werden sollten. Da es sich um eine qualitative Forschung handelt, besteht viel Interpretationsspielraum bei der

Auswertung der Ergebnisse. Um möglichen Fehlinterpretationen entgegenzuwirken, wurde in dieser Arbeit der Auswertungsvorgang möglichst transparent dargelegt. Diese von mir durchgeführte Studie mit 7 Probanden erhebt nicht den Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Die demografischen Daten zeigen zudem kaum Varianz. Auch wurden die Probanden alle über dieselbe Quelle rekrutiert, was zu Verzerrungen führen kann. Das Ziel der Studie war es, einen Überblick über weniger erforschte Aspekte der pferdegestützten Therapie zu schaffen und dabei einen besonderen Schwerpunkt auf den Prozess des Spiegeln zu legen. In Anbetracht der geringen Probandenzahl weisen dennoch mit hohen Überschneidungen vor allem zum Thema Akzeptanz darauf hin, dass sich weitere Forschung mit einer größeren Anzahl an Probanden lohnen könnte.

Insgesamt kann sich diese Studie zum Teil stützend zum Teil ergänzend, gut in den aktuellen Forschungsstand und wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Literatur einbetten.

Weshalb Pferde jedoch in der Lage sind, mit winzigen Gesten, in einem solchen Ausmaß, Gefühle in Menschen freizusetzen und Prozesse anzuregen, bleibt auch nach dieser Arbeit zum Teil ein Rätsel. Möglicherweise berühren sie den Menschen mit ihrer authentischen, weichen und ihrem kraftvollen körperlichen Ausdruck auf einer Ebene, zu der andere Menschen kaum Zugang haben.

„There is something about the outside of a horse that's good for he inside of a man.“ (Winston, Churchill; zitiert in Krommer, 2017: 113)

5. Literaturverzeichnis

- Ameruoso, T. (2017). *Zum Aufgeben ist es zu spät. Fünf Dinge, die Pferde uns über das Leben lehren*. Reinbek bei Hamburg, Deutschland: Rowohlt Verlag.
- Anderson, S., & Meints, K. (2016). Brief Report: The Effects of Equine-Assisted Activities on the Social Functioning in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord*, 46, 3344-3352.
- Beetz, A. (2017). Tiere in der Therapie – Wissenschaftliche Grundlagen. Handout zur Einführung in die Weiterbildung Tiergestützte Pädagogik und Therapie. Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit/ Fritz Perls Institut.
- Bizub, A., Joy, A., & Davidson, L. (2003). "It's like being in another world": Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 26, 377-384.
- Borgi, M., Loliva, D., Cerino, S., Chiarotti, F., Venorosi, A., Bramini, M., Nonnis, E., Marcelli, M., Vinti, C., De Santis, C., Bisacco, F., Fagerlie, M., Frascarelli, M., & Cirulli, F. (2016). Effectiveness of a Standardized Equine-Assisted Therapy Program for Children with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord*, 46, 1-9.
- Brossard, M., & Schober, U. (2016). *Begleiten mit dem Pferd – Eine Begegnung mit sich selbst – Die Brossard-Methode (2. Auflage)*. Lengerich, Deutschland: PABST.
- Burton, H. (2011). „Queen of the World“: Experiences of „at risk“ young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of Social Work Practice*, 25(2), 165-183.
- Döring, N. & Börtz, J. (2015). *Forschungsmethoden und Evaluation*. (5. Aufl.). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Earles, J., Vernon, L., & Yetz, J. (2015). Brief Report - Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 149-152.
- Equine Assisted Growth and Learning Association. (2012). *Fundamentals of EAGALA model practice: Equine Assisted Psychotherapy certification program* (7.Auflage), Santaquin, UT: Author.

- Ferruolo, D. (2016). Psychosocial Equine Program for Veterans. *Social Work*, 61(1), 53-60.
- Gehrke, E. (2010). The Horse-Human-Heart Connection – Results of Studies Using Heart Rate Variability, *NARHA's STRIDES*, Spring 2010, 20-23.
- Gomolla, A. (2016). *Praxisreihe Pferdegestützte Psychotherapie: Band 1: Theorieeinblicke und Praxisberichte aus der pferdegestützten Verhaltenstherapie mit Erwachsenen*. Konstanz, Deutschland: Edition IPTh-Fachbücher.
- Hediger, K., & Zink, R. (2017). *Pferdegestützte Traumatherapie*. München, Deutschland: Ernst Reinhardt Verlag.
- Jonas, K., Stroebe, W., & Hewstone, M. (2014). *Sozialpsychologie (6. Auflage)*. Berlin/ Heidelberg, Deutschland: Springer Verlag.
- Julius, H., Beetz, A., Kortschal, K., Turner, D., & Uvnäs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu Tieren. Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen*. Göttingen, Deutschland: Hogrefe Verlag.
- Keeling, L., Jonare, L., & Lanneborn, L. (2009). Investigating horse-human interactions - The effect of a nervous human. *The Veterinary Journal*, 181(1), 70-71.
- Kemp, K., Signal, T., Botros, H., Taylor, N., & Prentice, K. (2014). Equine Facilitated Therapy with Children and Adolescents Who Have Been Sexually Abused: A Program Evaluation Study. *J Child Fam Stud*, 23, 558-566.
- Kohanov, L. (2008). *Botschafter zwischen den Welten. Pferde und wir, eine gemeinsame Reise in die unentdeckten Gebiete unserer Möglichkeiten*. Schondorf, Deutschland: Wu Wie Verlag.
- Kohanov, L. (2015). *Das Tao des Equus. Eine Frau und ihr Pferd und eine gemeinsame Reise zu Heilung und Transformation (2. Ausgabe)*. Stuttgart, Deutschland: Kosmos Verlag.
- Krommer, A. (2017). *Pferdegestützte Psychotherapie für entwicklungs-traumatisierte Menschen. Pferde als Unterstützung in der therapeutischen Arbeit mit entwicklungs-traumatisierten Menschen*. Beau Bassin, Mauritius: AV Akademikerverlag.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken (12. Auflage)*. Weinheim, Deutschland; Basel, Schweiz: Beltz.
- Nimer, J., & Lundahl, B. (2007). Animal-Assisted Therapie: A Meta-Analysis. *Antrozoo*, 20(3), 225-238.

- Nevins, R., Finch, S., Hickling, E., & Barnett, S. (2013). The Saratoga War Horse project. A case study of the treatment of psychological distress in a veteran of Operation Iraqi Freedom. *Advances in body-mind medicine*, 27(4), 22-25.
- Nurenberg, J., Schleifer, S., Shaffer, T., Yellin, M., Desai, P., Amin, R., Bouchard, A., & Montalvo, C. (2015). Animal-Assisted Therapy With Chronic Psychiatric Inpatients: Equine-Assisted Psychotherapy and Aggressive Behavior. *Psychiatric Services*, 66, 80-86.
- Parelli, P., & Kadash, K. (2007). *Natural Horse-Man-Ship (3. Auflage)*. Lindlar, Deutschland: Kierdorf Verlag.
- Rashid, M. (2011). *Denn Pferde lügen nicht. Neue Wege zu einer vertrauten Mensch-Pferd-Beziehung (2. Auflage)*. Stuttgart, Deutschland: Kosmos Verlag.
- Riedel, M. (2011). Pferdegestützte Interventionen – Entwicklungsstand, Terminologie und Zuordnungen. *Mensch und Pferd international*, 4, 187-189.
- Roberts, M. (2006). *Die Sprache der Pferde. Die Monty-Roberts-Methode des Join Up (2. Auflage)*. Bergisch Gladbach, Deutschland: Lübbe Verlag.
- Schultz, P., Remick-Barlow, G., & Robbins, L. (2007). Equine-assisted psychotherapy: A mental health promotion/intervention modality for children who have experienced intra-family violence. *Health & Social Care in Community*, 15(3), 265-271.
- Smith, A., Proops, L., Grounds, K., Wathan, J., & McComb, K. (2016). Functionally relevant response to human facial expressions of emotion in the domestic horse (*Equus caballus*). *Biology Letters*, 12(2), 20150907.
- Wilhelms, U. (2013). *Hautnah – Wie Pferde verletzte Seelen heilen*. Kirchheim/Teck, Deutschland: spiritbooks.
- Winkler, N., & Beelmann, A. (2013). Der Einfluss pferdegestützter Therapie auf psychische Parameter. Eine quantitative Zusammenfassung des Forschungsstands. *Mensch und Pferd international*, 5, 4-16.
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1(1), Art. 22.