

GESUND MIT HUND

Wie uns Tiere helfen, Krisen zu bewältigen

Tiere können Seelentröster und echte Helfer in Not sein. Sie finden Zugang zu Demenzpatienten, riechen Krankheiten und erahnen Anfälle ihres Besitzers, bevor diese ausbrechen. Wie die tiergestützte Therapie funktioniert, erklärt die Expertin Birgit Saßmannshausen.

gesund bleiben





Foto: © Birgit Saßmannshausen

Diplom-Psychologin Birgit Saßmannshausen

... ist zertifizierte Naturpädagogin und psychol. Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie arbeitet als Supervisorin und Coach, mit Einzelnen, Familien und Schulsystemen, der Jugendhilfe und dem Gesundheitswesen zusammen. In der tiergestützten Arbeit wird sie unterstützt von Bienen, Schafen, Hühnern, Katzen und drei wunderbaren Eseln: Kalle, Carlotta und Charlie. www.eseley.de

Tiere haben sich für den Menschen längst als eine Art Therapeut etabliert. Egal ob Pferd, Hund, Katze oder Esel, sie helfen kleinen und großen Patienten, zum Beispiel bei Angststörungen, bei Problemen des Bewegungsapparates oder bei Depressionen. Tiere können Einsamkeitsgefühle stoppen, demenzkranken Menschen neue Lebensqualität schenken und verhaltensauffälligen Kindern helfen, Vertrauen aufzubauen, Verantwortung zu übernehmen. Doch nicht nur das: Hunde helfen zum Beispiel Kindern, Aggressionen abzubauen, die Tiere wirken auf sie entspannend. Sozial zurückgezogene Kinder werden durch Hunde aktiver, auf hyperaktive Kinder wirken Hunde wiederum dämpfend. Wird das psychotherapeutische Geschehen durch tierische Co-Therapeuten ergänzt, bekommen die Themen und die damit verbundenen psychischen Energien eine andere, den gemeinsamen Prozess erweiternde Dimension.

Warum ist das so?

Wir können davon ausgehen, dass der Mensch seit Jahrtausenden eine besonders innige Beziehung zu Tieren pflegt. Die Domestizierung des Hundes und etwas später des Esels begann vor ca. 10 bis 14 Tausend Jahren. Besonders die Biophilieforschung hat sich damit intensiv beschäftigt und heilende Wirkungsfaktoren dieser Beziehungsformen nachweisen können. Das Kommunikationsverhalten eines Tieres ist immer eindeutig. Es gibt keine Deutungsmöglichkeiten, sondern klare, analog ausgerichtete Informationen – in unserer sozialen Gesellschaft der digitalen, nicht direkten Kontakte und Informationsweitergabe ist das sehr wertvoll. Durch die

tiefliegende Seelenverwandtschaft zueinander und durch sein „Sosein“ ist das Tier geradezu prädestiniert, uns genau in diesem Bereich zu unterstützen.

Es ist gut, dass die heilende Kraft allein durch die Anwesenheit eines Tieres nun endlich auch im Pflegebereich, in der Pädagogik und in der Therapie wahrgenommen wird. In der tiergestützten Psychotherapie ist die fachliche Expertise, also ein ausgebildeter Psychotherapeut Voraussetzung. Das unterstützende Tier ersetzt natürlich nicht den Therapeuten, prägt jedoch den Verlauf einer Psychotherapie maßgeblich und treibt im Sinne eines Katalysators die Heilung der Symptomatik oder auch Störung voran.

Für welche Zielgruppe kann diese Methode der Psychotherapie geeignet sein?

Meiner Erfahrung nach sind es häufig Patienten, welche im Rahmen einer stationären Maßnahme die Wirkfaktoren eines Tieres kennengelernt haben oder in der ambulanten Hilfe nicht angemessene Fortschritte gemacht haben. Es gibt inzwischen immer mehr Psychotherapiepraxen, Kliniken und auch Reha-Einrichtungen, die nicht nur gezielt einzelne therapeutische Settings in den Outdoorbereich verlegen, sondern diese durch den Einsatz von Tieren ergänzen. Diese Angebote richten sich an Personen, welche aufgrund einer Burnout-Symptomatik, traumatischer Erfahrungen, kardiovaskulärer Erkrankungen, einer ADHS-Diagnose oder auch sozialen Ängsten Hilfe suchen. Auch der chronische Spannungskopfschmerz oder weitere psychosomatische Erkrankungen können über den therapeutisch ausgerichteten Kontakt zum Tier gut behandelt werden.

Wir haben nicht den Ehrgeiz, die Ganzheit unseres Wesens zu sein, denn das ist uns unangenehm. Die Tiere aber sind sich selbst, und sie erfüllen den Willen Gottes, der in ihnen liegt, in getreulicher Weise.
(C.G. Jung, 1945)

Welche Tiere kommen für die tiergestützte Psychotherapie in Frage?

Hier gibt es von unseren Berufsverbänden keine Vorgaben. Das Wichtigste ist, dass sich das jeweilige zum Einsatz kommende Tier unter Wahrung der Tierschutzrichtlinien friedfertig im Kontaktverhalten zeigt, sich bei Bedarf zurückziehen kann und den sozialen kommunikativen Kontakt zum Gegen-

über frei mitgestalten kann. Natürlich lösen bestimmte Tierarten intuitive Reaktionsmuster aus: Ein plüschiges Kaninchen oder ein wuscheliger Esel mit großem Kopf und langen Ohren regen schnell das Bedürfnis zum Streicheln an. Auch Hunde, Lamas, Delphine und sogar Schildkröten dienen als Helfer in der tiergestützten Therapie. Sie sind als Co-Therapeuten in Kliniken, Altenheimen und privat dabei. Auch Pferde werden als Co-Therapeuten eingesetzt. Sie begleiten z.B. beim therapeutischen Reiten – wobei reiterliche Vorkenntnisse nicht erforderlich sind. Der Einsatz von Tieren in der Therapie dient der Erweiterung des Therapieprozesses und verhindert eine Retraumatisierung. Besonders der Esel ist in der Lage, unser menschliches Verhalten und unsere Gemütszustände zu spiegeln. Das tierische Verhalten ist der Spiegel meiner Seele und meines Befindens. Erkenne ich diesen Zusammenhang, kann ich über die Kooperation mit dem Tier zu meinen eigenen Lösungen kommen.



Wie wirkt die Tiertherapie?

Der Schwerpunkt liegt auf der gezielten Einwirkung auf bestimmte Persönlichkeits- und Leistungsbereiche des Menschen, auf der Verarbeitung von Erlebnissen, der Lösung emotionaler Blockaden und der Reduzierung sozialer Ängste. Ausgangspunkt sind spezifische Funktionsstörungen oder emotionale Konflikte. Eine genaue Analyse der Situation des

Heilberater

Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!

www.heilberater.de

COACHING MIT HILFE VON TIEREN KANN HEISSEN:

- Sich durch die Interaktion mit den Tieren selbst zu erfahren
- Sich seiner Ziele bewusst zu werden und diese durch Teilziele zu erreichen
- Durch das spiegelnde Verhalten der Tiere eigene Potenziale und Schwächen zu erkennen und sich mit möglichen Störungen geplanter Abläufe auseinanderzusetzen
- Mit Widerständen zu arbeiten, auf Basis des achtsamen Umgangs mit sich selbst und dem Tier, ohne Druck oder Gewalt
- In respektvollem Umgang miteinander konsequent, beharrlich und sanftmütig beim Verfolgen von Zielen unterstützt zu werden
- Die Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Geduld zu trainieren, eigene Kompetenzen zu erweitern, Ziele zu erreichen und Erfolge gemeinsam zu genießen

Klienten ist im Vorfeld natürlich erforderlich, auf Grundlage psychodiagnostischer Kenntnisse und eventuell ärztlicher Berichte oder Gutachten. Einer Situations- und Problemanalyse folgt ein genau definierbares Therapieziel.

Was heißt Coaching?

Der Begriff „Coaching“ kommt ursprünglich aus dem Sportbereich und findet sich seit ca. 20 Jahren auch zunehmend im Businessbereich. Er besagt zunächst, dass die einzelne Person oder auch das gesamte Team einen eigenen Trainer, einen Coach haben. Dieser unterstützt die Beteiligten im Rahmen ihrer beruflichen Zusammenhänge und Aufgaben, um sie zu einer Steigerung ihrer Leistungs-

fähigkeit zu führen. Dies wird jedoch nur unter Berücksichtigung eines angemessenen Stressmanagements, unter Einbeziehung arbeitssoziologischer Kriterien und der jeweiligen Persönlichkeitsstruktur der Einzelnen gelingen.

Zunehmend hat sich der Begriff Coaching und die entsprechenden Angebote auch auf den Bereich des persönlichen „Lifestyle“ ausgedehnt. Ich begrüße diese Entwicklung sehr, denn ein professionell ausgerichtetes Coaching dient der Stabilisierung meiner Persönlichkeit, da es mir z.B. wertvolle Erkenntnisse bezüglich meiner psychischen Verarbeitungsmuster, meiner Stärken und Vermeidungsstrategien liefern kann.

Birgit Saßmannshausen

