Neue Wege in der Psychotherapie

Ambulante ADHS Behandlung kommt auf den Hund?

von Ann-Kristin Hörsting

Tiergestützte Interventionen (TGI) und Tiergestützte Therapie (TGT) werden zunehmend zur Mitbehandlung erkrankter Menschen eingesetzt, so auch im ambulant-psychiatrischen Bereich. Im Bereich der Psychotherapie zeigen sich erfreuliche Einsatzmöglichkeiten, so beispielsweise in der Behandlung von ADHS Patienten.

Die ambulante psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung gewinnt an Bedeutung, die Behandlungszahlen steigen. Der Behandlungsfokus liegt in meiner Arbeit als systemisch orientierter Psychiater und Psychotherapeut für erwachsene Patienten in Winterthur (Schweiz) auf einer lösungsorientierten, unterstützenden, empathisch-verstehenden Begleitung unter Zuhilfenahme sinnvoller ergänzender Therapiemethoden. Hier setzte ich einen Hund bei einzelnen Patienten mit unterschiedlichen Diagnosen auf verschiedene Arten ein. Teilweise ist er „nur" anwesend, teilweise werden Übungen mit dem Hund aktiv durchgeführt. Am Beispiel von ADHS Patienten können gut die Möglichkeiten gezeigt werden, einen Hund begleitend therapeutisch einzusetzen. Die Interventionen lassen sich leicht auch auf andere Situationen und Krankheitsbilder übertragen. Die Abkürzung ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene leiden unter ihren Folgen (Hörsting, 2014).

Es kommt neben den drei Kernsymptomen Unaufmerksamkeit (z.B. mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Ablenkbarkeit), Impulsivität (z.B. nicht abwarten können, unbedachtes Handeln) und Hyperaktivität (z.B. sich angespannt-getrieben fühlen, zappeln) auch zu Problemen im Alltag. Die Schwierigkeiten betreffen mit zunehmendem Alter immer mehr die Arbeit und das Sozialleben (Klein et al., 2012). Konzentration und Interaktion werden zusätzlich durch eine verminderte Selbst- und Fremdwahrnehmung (Mentalisieren) erschwert, es treten häufig auch Störungen der Emotionsregulierung, Selbstwertproblematiken, Beziehungsprobleme und Bindungsstörungen auf (Krause & Krause, 2009).

Eine Therapie ist sinnvoll, wenn ein hoher Leidensdruck besteht. Leider erschweren oft negative Vorerfahrungen ein Sich-Einlassen auf eine Therapie (Craig, 2009). Einige Patienten erscheinen daher misstrauisch-pessimistisch, was die Therapiecompliance beeinflusst. Therapeutisch sollten daher die Therapiemotivation und therapeutische Allianz gefördert werden. Neben einer medikamentösen Therapie und verhaltenstherapeutischen Elementen zur Symptombeeinflussung sollte eine Psychotherapie v.a. dann eingesetzt werden, wenn langanhaltendes, negatives soziales Feedback und missglück-

2018_01_gesamt_gcm_innen.indd 17 15.03.2018 12:04:18

te Lebensplanungen bereits zu einer Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsproblematik und weiteren sozialen und emotionalen Problemen geführt haben (Gross, 2015).

Das Potential von tiergestützten Interventionen bei ADHS

Generell kann tiergestützte (Psycho-)Therapie eine sinnvolle und vom Patienten geschätzte Ergänzung des multimodalen Therapieangebotes darstellen (Gawrilow & Beetz, 2012). Vor allem bei ablehnenden Patienten mit negativen therapeutischen oder privaten Erfahrungen mindern Tiere Ängste und fördern Therapiemotivation, Vertrauen und sogar die Therapiebewertung (Lang, 2010).
Über Effekte der Interaktionen mit Tieren im Vergleich zu Interaktionen mit Menschen gibt es verschiedene Theorien. Aus Rückmeldungen meiner Patienten höre ich, dass es sehr angenehm empfunden wird, dass Tiere als nicht-wertend erlebt werden, die Patienten spüren eine Art bedingungslose Zuneigung und genießen Nähe und Körperkontakt zum Tier. Die Interaktion unterliegt keinen menschlichen Normen und kann daher unbefangener erfolgen. Gemäß Literatur könnte dies durch eine Beeinflussung der Stresshormonachse und des Oxytocinspiegels bedingt sein, da Oxytocin (das bei Körperkontakt zu Tieren ausgeschüttet wird) teilweise Vertrauen, Ruhe und soziale Interaktionen stärken kann. In der Psychotherapie dagegen hat ein zwischenmenschlicher Körperkontakt keinen Platz. Zudem reagieren viele Personen mit negativen Vorerfahrungen nur noch eingeschränkt mit der Ausschüttung von Oxytocin. Die oben beschriebenen allgemeinen Effekte von Interaktionen mit Hunden wirken sich insgesamt positiv auf psychische Symptome und die Therapiemotivation aus.

Beispiele für tiergestützte Psychotherapie

Es gibt kein Therapiemanual oder aussagekräftige kontrollierte Studien über TGT/TGI zur Behandlung adulter ADHS. Die folgenden Beispiele geben daher hauptsächlich die Praxiserfahrung wieder. Folgende therapeutische Möglichkeiten im Bereich TGI/TGT haben sich bei adulten Patienten mit ADHS bewährt:
Das Erleben von kleinen direkten Erfolgen in der Therapie verbessert das Selbstwertgefühl und hilft dem Patienten seine inneren Ressourcen zu erkennen. Dies geschieht durch einfache Übungen (Apportieren lassen, das Vertrauen des Tieres gewinnen). Die negative Spirale aus Misserfolg -> negativem Feedback -> niedrigem Selbstwertgefühl-> geringem Zutrauen in die eigene Leistung -> Vermeidung von Aufgaben -> Vereinsamung usw. kann durchbrochen werden.
Die Interaktion mit dem Hund geschieht spontan. Der Patient überlegt währenddessen nicht - wie bei menschlichen Kontakten - wie er sich verhält oder was er von sich preisgibt. Dies lässt eine ungefilterte Beobachtung zu. Wenn Patienten sich nicht bewusst sind wie unruhig oder laut sie sind, kann über eine videogestützte Interventionen (Filmen und gemeinsames Anschauen kleiner Übungseinheiten, z.B. den Hund rufen und begrüßen) die Selbstwahrnehmung gestärkt werden. Dies kann sich stärkend auf die nächste Interaktion auswirken (Böttger, 2008). Es kann teilweise auch diagnostisch genutzt werden, wenn Rückschlüsse auf frühere Bindungserfahrung oder aktuelle Interaktionsmuster gezogen werden. Diese können dann therapeutisch weiter bearbeitet werden (Schultz, 2007).
Entspannungsübungen werden bei starken Konzentrationsproblemen oder Unruhe eingesetzt. Sie wirken sich positiv auf die Stresshormonachse aus. Da wir (in der nicht berührungsorientierten Psychiatrie) nicht wie in anderen Therapiebereichen Entspannungstraining und menschliche Berührung kombinieren können (Stötter, 2013), ist hier der Hund alternativ gut einsetzbar. Ich nutze es gerne, den Hund bei Entspannungsübungen in der Nähe des Patienten zu lassen oder vorher eine Berührung (streicheln) zu ermöglichen. Durch Stressreduktion kann sich indirekt auch die Konzentrationsfähigkeit bessern (Hediger, 2012).
Mentalisieren (d.h. Wahrnehmen innerer Prozesse Anderer) zu üben ist für Patienten oftmals sehr schwierig. Hier liegt jedoch ein wichtiger Therapieschwerpunkt. Es gibt Hinweise, dass Oxytocin die Mentalisierungsfähigkeit verbessern kann. Da der Kontakt mit einem Hund zur Oxytocinausschüttung führen kann, steigert man hiermit möglicherweise indirekt auch die Empathie und Mentalisierungsfähigkeit.
Wenn Bindungsstörungen vorliegen, scheinen TGI diese positiv zu beeinflussen. Patienten erscheinen menschliche Bindungen wieder erreichbarer, wenn sie sich bereits auf einen Kontakt zu einem Tier einlassen konnten und ein positives nonverbales Feedback erlebten. Hierbei sind eher längere Therapien nötig, die ein hohes Maß an Reflektionsfähigkeit erfordern.

Settinggestaltung

Hunde können sowohl im Einzelsetting als auch in Gruppentherapien eingesetzt werden (Casauta, 2005). Bei impulsiven und emotional schwankenden Patienten sollte man mögliche Gefahren für Mensch und/oder Tier beachten, so z.B. eine Verletzungsgefahr (Vaneck-Gullner, 2007). Übergriffen auf den Hund (beispielsweise aus Frustration oder Wut) muss vorgebeugt werden. Bei motorisch sehr unruhigen Klienten sollte darauf geachtet werden, dass diese und ein sehr reagibler Hund sich nicht gegenseitig anstacheln. Einige jüngere Patienten werden übermäßig aktiviert oder abgelenkt und finden nicht mehr die für die eigentliche Psychotherapie notwendige Ruhe. Auch die starken emotionalen Schwankungen und teilweiser Wechsel zwischen Wunsch und Ablehnung von TGI bergen eine Herausforderung. Werden Patienten teilweise von ihren menschlichen Therapeuten als anstrengend empfunden, wird dies auch das Tier spüren. Daher

2018_01_gesamt_gcm_innen.indd 18 15.03.2018 12:04:19

muss man in jeder Therapie die oben genannten verschiedenen Optionen gut durchdenken und gezielt auswählen. Die Grenzen der TGI/TGT sind v.a. sprachlich bedingt (als Grundlage des Wirklichkeitsverstehens). Denn ein Erlernen von menschlichem Sozialverhalten, Problemlösen, dem differenzierten Benennen von Emotionen und Sinnerleben, kann nur im Kontext der therapeutischen menschlichen Interaktion gemacht werden. Das Setting gestalte ich meist mit einem von dem sitzenden Therapeut-Patient-Duo entfernten Ruheplatz des Hundes, von dem er zur aktivem Mitarbeit abgerufen werden kann.

Schlussgedanken

Tiere sind keine Therapeuten, können den therapeutischen Prozess jedoch synergistisch und integrativ in relevanter Assistenzfunktion unterstützen. Tiere in der ambulanten Psychotherapie bieten eine artspezifische, emotional tragende, beruhigende, aber auch multisensorisch anregende „Gefährtenschaft auf Zeit“ als Ergänzung zum menschlichen Therapeuten, der eine „heilende therapeutische Beziehung auf Zeit“ anbietet. (Klein & Petzold, 2017). Dabei sind neben all dem Nutzen der TGI/TGT die Fürsorge für das Tier und die Durchführung durch eine in TGI/TGT geschulte Fachkraft immens wichtig, um Überforderungen zu vermeiden (Nagel & v. Rheinhardt, 2003). Ziel sollte sein, dass alle Beteiligen (Patient, Tier und Therapeut) eine bereichernde, bewirkende, niemanden ausnutzende positive Zeit miteinander verbringen.

Literaturhinweise:

Diese können auf Nachfrage gerne zur Verfügung gestellt werden.

Eine persönliche Frage an Sie ...

„Wie hilft Green Care Ihrer eigenen Seele?“

Für mich stellt Green Care eine komplex-achtsame bereichernde Zeit dar, die mich physisch und psychisch immer wieder stärkt und mir hilft, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie ist wichtig für meine Seelenlebensqualität.

Ann-Kristin Hörsting,

Leitende Ärztin, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychotherapeutin mit Schwerpunkt systemische Therapie, Fachkraft für Tiergestützte Therapie, Dozentin, Supervisorin, Winterthur (Schweiz).

© Anne-Kristin Hörsting

2018_01_gesamt_gcm_innen.indd 19 15.03.2018 12:04:21