

Kinder- & Jugendpsychiatrie

Tiergestützte Psychotherapie bei Jugendlichen mit einer emotionalen Instabilität

Diana Ladner

Ambulatorium, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst, Thurgau

Jugendliche Patienten mit einer emotionalen Instabilität stellen hohe Anforderungen an ihre Psychotherapeuten. Schwere (suizidale) Krisen, drohende Therapieabbrüche und wechselhafte Therapieverläufe dominieren häufig die Therapie. Eine besondere Unterstützung lässt sich durch den Einbezug eines Hundes als Co-Therapeuten erreichen. Im Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst (KJPD) der Spital Thurgau AG besteht dieses Angebot seit Februar 2013.

Tiergestützte Psychotherapie in der Kinderpsychiatrie der Spital Thurgau AG.

- Ambulante Psychotherapie durch die Referentin, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie mit einer Weiterbildung zur Fachkraft für tiergestützte Therapie (zertifiziert nach den Richtlinien der Europäischen Gesellschaft für tiergestützte Therapie).
- Einsatz von drei in der Familie der Therapeutin lebenden Windhunden mit entsprechender Eignung und Ausbildung.
- Indikation zur tiergestützten Therapie beim Vorliegen einer psychischen Störung, wenn der Einbezug des Tieres einen Mehrwert verspricht, eingebunden in ein verhaltenstherapeutisches Behandlungssetting.

Wirkfaktoren tiergestützter Interventionen

In der Literatur gibt es verschiedenste Ansätze zur Erklärung der besonderen Wirkungen der Tiere in der Psychotherapie, die zum Teil bereits gut empirisch abgesichert sind [1].

Der Hund nimmt als «therapeutisches Medium» eine besondere Stellung ein, da Hunde ähnliche soziale Strukturen und Bedürfnisse wie Menschen besitzen. Sie sind einfühlsam, anpassungsfähig, können durch Mimik und Körpersprache kommunizieren, geniessen gemeinsame Aktivitäten und fordern zur Kontaktaufnahme auf. Tiere agieren naturgemäss «klientenzentriert», das heisst empathisch, nicht wertend, kongruent und mit bedingungsloser positiver Zuwendung. Dies ermöglicht eine offene und echt gemeinte Kontaktaufnahme zwischen Patient und Hund. Durch den

intensiven Kontakt zum Hund (berühren, streicheln) wird eine Ausschüttung von Oxytocin ausgelöst. Dieses Hormon führt zur Senkung des Stresslevels durch eine Senkung des Kortisolspiegels. Angst und Anspannung werden reduziert, gleichzeitig wird die Bindungsfähigkeit erhöht [2].

Charakteristika der emotionalen Instabilität

Entstehung von Emotionsregulationsstörungen

In ihrem biopsychosozialen Modell der Entstehung emotionaler Instabilität vom Borderline-Typus beschreibt Marsha Linehan [3] das Zusammenwirken von

1. einer biologisch bedingten emotionalen Verletzlichkeit (Sensibilität, heftige Reaktionen, langsame Rückkehr zum Ausgangsniveau der Gefühlslage) mit
2. einem invalidierenden Umfeld, das die Verletzlichkeit verstärkt.

Typische Symptome der emotionalen Instabilität.

- Unzureichende Affektkontrolle mit ausgeprägten Stimmungsschwankungen und überschüssigen, situationsunangemessenen affektiven Reaktionen.
- Mangelnde Differenzierungsfähigkeit zwischen Affekten.
- Konflikte zwischen Bedürfnis nach Autonomie und dem Wunsch nach Nähe (Wechsel zwischen extremen Bindungswünschen und abrupten Beziehungsabbrüchen).
- Impulsives Verhalten (Promiskuität, Suizidalität, Selbstverletzung, exzessiver Alkohol- und Drogenkonsum).
- Dissoziative Symptomatik.
- Identitätsdiffusion/Störungen der Geschlechtsidentität.

Zuletzt vermehrt beforscht wurde ein störungsunterhaltender Mechanismus, die «Rejection Sensitivity» [4]. Gemeint ist eine erhöhte Angst der Patienten vor Zurückweisung in sozialen Situationen, inkorrekte Interpretationen der sozialen Interaktion im Sinne der Negativerwartung und somit dysfunktionale Reaktionen der Patienten mit Teufelskreis-Charakter. Patienten mit einer Emotionsregulationsstörung haben gehäuft traumatische Erlebnisse hinter sich und



Diana Ladner

zeigen ein unsicheres Bindungsverhalten. Zanarini et al. [5] untersuchten Kindheitserfahrungen erwachsener Patienten mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung:

- 27% der Patientinnen berichteten von sexuellem Missbrauch durch eine Bezugsperson;
- 91% berichteten vom Vorliegen von emotionalem, verbalem oder körperlichem Missbrauch;
- 92% berichteten von Vernachlässigung durch Eltern und Bezugspersonen.

Worin liegt der Mehrwert des Einsatzes eines Hundes bei Jugendlichen mit emotionaler Instabilität?

Durch die Aussicht auf ein tiergestütztes Psychotherapie-Setting steigt gerade bei Patienten mit einer emotionalen Instabilität häufig die Bereitschaft, einer Therapie überhaupt zuzustimmen.

Zu Beginn fungiert der Hund als Eisbrecher, indem er die Beziehungsgestaltung zwischen Therapeut und Patient förderlich unterstützt. Er hilft, anfängliche Widerstände zu mindern, indem er eine angenehme offene Atmosphäre entstehen lässt, in der es leichter fällt, über die eigenen Probleme und Schwierigkeiten zu sprechen. Patienten haben gegenüber dem Hund weniger Bedenken vor einer persönlichen Ablehnung und machen keine entsprechenden Erfahrungen, da sich der Hund, wie eingangs beschrieben, klientenzentriert verhält.

Unsichere Bindungsmuster, in der frühen Kindheit erworben, werden auf neue Mensch-Mensch-Interaktionen übertragen, jedoch nicht auf eine Interaktion mit einem Tier. Hier besteht die Möglichkeit, ein sicheres Bindungsmuster zu etablieren und im Idealfall auf den Therapeuten und auch weitere Menschen zu übertragen. Des Weiteren wird der Vertrauensaufbau zum Therapeuten erleichtert, weil dieser seine ethischen Werthaltungen, seine Art der Beziehungsgestaltung und seine achtsame Art am Umgang mit dem Hund zeigen kann.



Im weiteren Prozess helfen Tiere, die Patienten zu motivieren, an der Therapie aktiv teilzunehmen und sich für therapeutische Massnahmen zu öffnen. Tiere wirken während der Sitzungen beruhigend und angstmindernd. Anspannungszustände werden dadurch reduziert oder verhindert, so dass fast durchgängig eine konstruktive Arbeitsatmosphäre besteht.

Besonders hilfreich sind hierbei triangulierende Betrachtungen wie: «Glaubst du, dass der Hund weiss, was du fühlst? Wie würde er deine Gefühlslage beschreiben? ...» Zudem werden neue Möglichkeiten eröffnet und kreative neue Verhaltensweisen erprobt, wenn sich die Patienten sicher fühlen und emotionale Unterstützung seitens des Tieres erfahren. Dadurch kann sich das innere Arbeitsmodell verändern, wie auch die Erfahrung von Selbstwirksamkeit zunehmen. Der Umgang mit dem Tier an sich fördert Achtsamkeit, und zwar in der Art der Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung. Auch angeleitete Achtsamkeitsübungen mit dem Hund werden direkt als angenehm erlebt, im Gegensatz zum Training der Achtsamkeit ohne Tier, das erst nach einer etwa sechswöchigen Latenz täglichen Übens positive Auswirkungen zeigt.

Bei der Übertragung der Erfahrung innerhalb der Therapiestunden auf den Alltag der Patienten hilft die starke emotionale Kopplung durch das Erleben angenehmer Emotionen mit dem Tier und wirkt so als Ressource.

Ziel der tiergestützten Psychotherapie ist nicht, dass sich Patienten ein eigenes Haustier anschaffen (müssen), sondern, dass das Tier im Rahmen der Therapie immer mehr in den Hintergrund treten kann und die neu erworbenen emotionalen Ressourcen und sozialen Fertigkeiten auch ohne Hund im Alltag der Patienten zum Einsatz kommen.

Disclosure statement

Die Autorin hat keine finanziellen oder persönlichen Verbindungen im Zusammenhang mit diesem Beitrag deklariert.

Es wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet; selbstverständlich sind immer Patientinnen und Patienten gemeint.

Literatur

- 1 Vgl. Olbrich E/Otterstedt C (Hrsg.) (2003): Menschen brauchen Tiere – Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie. Stuttgart.
- 2 Vgl. Beetz A, Kotrschal K, Hediger K, Turner D & Uvnäs-Moberg K. (2011). The effect of a real dog, toy dog and friendly person on insecurely attached children during a stressful task: An exploratory study. *Anthrozoös*, 2011;24(4):349–68.
- 3 Vgl. Linehan M. (1996). Dialektisch-behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung CIP-Medien München.
- 4 Vgl. Petrs JR. et al (2015). Dysfunctional Responses to Emotion Mediate the Cross-Sectional Relationship Between Rejection Sensitivity and Borderline Personality Features. *Journal of Personality Disorders*, 2015;29(2):231–40.
- 5 Vgl. Zanarini et al., 1997, Reported pathological childhood experiences associated with the development of borderline personality disorder; *American Journal of Psychiatry*, 1997;V. 154:1101–6.