



Die tiergestützte Psychotherapie – tiergestütztes Coaching

Ich will dir hier erklären,

- was eine tiergestützte Psychotherapie bzw. ein tiergestütztes Coaching ist
- wobei die Therapie und das Coaching mit Hund helfen kann
- wie ich diese Technik einsetze
 - Lerne Milton kennen!

Psychotherapie oder Coaching mit einem Tier?!

Nicht dass wir uns falsch verstehen: Nicht das Tier erhält die Therapie oder das Coaching, sondern du ;-). In das Konzept wird das Tier, in meinem Angebot mein Hund Milton, eingebaut. Hierfür wird Milton zusammen mit mir eine Ausbildung durchlaufen. Heute – Juli 2021 – ist Milton mit seinen 6 Monaten noch zu jung für die Ausbildung. Trotzdem geht mein kleiner Havaneser schon jetzt mit in die Therapie- und auch Coaching-Stunden. Er lernt es, im Beisein von fremden Menschen sich passend zu verhalten und interagiert je nach Situation mit den Klient:innen und Patient:innen.

Warum setzt man Tiere in Therapie und Coaching grundsätzlich ein?

Je nach Kontext geht es in der Regel immer darum, bestehende Prozesse und Muster zu erkennen, zu verstehen und zu wandeln. Das Nachdenken über die eigenen Erlebnisse und Auswirkungen auf das aktuelle Leben spielen eine wichtige Rolle. In Therapie und Coaching werden sodann Möglichkeitsräume oder zumindest Ideen für selbige geschaffen. Ziel ist es, ein neues Erleben zu erreichen, welches sich im Idealfall besser anfühlt als das bestehende, alte. Zuwendung, Authentizität und direktes Feedback spielen im Prozess eine wichtige Rolle. Und wer ist zugewandter, authentischer und direkter als ein Tier – in meinem Fall ein Hund?

Mit einem Hund muss man nicht künstlich etwas erschaffen. Das Notwendige ist gleich da! Niemals kann es vorgefertigte Abläufe mit einem Hund geben, es ist wichtig, sich immer wieder neu einzustellen und kreativ Möglichkeiten zu finden. Das habe ich in den ersten Wochen mit Milton selbst erlebt – sowohl im Privaten also auch in meiner Arbeit mit ihm in der Praxis.

Tiergestützte Techniken

Berührung, in Beziehung treten, Dialog, Mentalisierung, Triangulierung und achtsamkeitsbasierte Aspekte sind hier die typischen Möglichkeiten. Besonders gut eignet sich die tiergestützte Psychotherapie unter anderem bei

- Depression
- Burnout
- Angst und Panikattacken
- Zwangserkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Belastungsstörungen



Das Tier im Allgemeinen und mein Hund im Besonderen ist als Medium in der Therapie und dem Coaching zu verstehen. Milton soll dir helfen, Zugang zu dir selbst, also deinem Körper deinem Gefühl, deinen Denkmustern und deinen Ressourcen, zu bekommen.

Es hat sich gezeigt, dass Patient:innen und Klient:innen mit den folgenden Problemen besonders von tiergestützten Maßnahmen profitieren:

- Sozialer und/oder emotionaler Rückzug
- Störungen in der Körperwahrnehmung
- Unsicherheit in Beziehungen zu anderen
- Ich-Schwäche
- Geringes Selbstwertgefühl
- etc.

Es ist nachgewiesen, dass durch den Kontakt zu einem Hund beim Menschen hormonelle Veränderungen ausgelöst werden: Durch das Hormon Oxytocin wird das Bindungssystem angesprochen (Studie: Nagasawa et al., 2015). Ein Hund reagiert in der Regel direkt und eindeutig auf dich. In Therapie und Coaching entsteht ein besonderes „Dreiecksverhältnis“ zwischen dir als Patient:in oder Klient:in, dem Hund Milton und mir. Der gesamte Prozess ist dynamischer, kreativer, weniger planbar. Diverse Möglichkeiten der Interaktion entstehen!

Der Hund kann verschiedenste Rollen übernehmen: Spannungsminderer, Bindungsfigur, Motivator, Kommunikationsförderer, Eisbrecher, Projektionsfläche, Förderer von Selbstwirksamkeit.

Eine Übersichtsarbeit beschreibt aktuell die positiven Effekte einer tiergestützten Psychotherapie mit einem Hund bei unter anderem Ärger, Angst und depressiven Symptomen (Jones et al., 2019).

Tiergestützte Psychotherapie bei Depression und Burnout

Wenn du unter einer Depression oder an einem Burnout leidest, dann kennst du wahrscheinlich sehr gut diese spezielle Motivations- und Antriebslosigkeit, die stark ausgeprägte negative Sicht auf die Dinge und Konzentrationsprobleme. Das macht es dir und auch nicht mir leicht zu Therapiebeginn. Die tiergestützte Therapie kann hier auf besondere Weise wirken:

Der Hund im Besonderen kann eine Art Sicherheitsanker sein für dich und zur Abnahme von Stress und Angst beitragen. Er kann motivieren, Vertrauen fördern und zur Aufhellung deiner Stimmung beitragen (Studien: Barker & Dawson, 1998; Wohlfarth et al., 2013; Barba, 1995; Brasic, 1998).

Gerade wenn du unter Depressionen leidest, ist die Rückfallprophylaxe wichtig. Es ist nachgewiesen, dass bestimmte Achtsamkeitstechniken dabei helfen können. Allerdings ist eben auch zu beobachten, dass viele Patient:innen die Techniken langfristig nicht umsetzen. Ein tiergestütztes Achtsamkeitstraining verlagert die Achtsamkeit weg vom einen Selbst nach



außen und wirkt erdend und stabilisierend. Der Einsatz des Tieres wirkt nachweislich entstressend und stimmungsaufhellend.

Patient:innen und Klient:innen, die bereits einen Hund in Therapie oder Coaching erlebt haben, schildern ihre Eindrücke im Handbuch für die Aus- und Weiterbildung „Tiergestützte Interventionen“:

„Ich hatte zuerst Angst gehabt, vom Hund abgelehnt zu werden. Das war Gott sein Dank nicht der Fall. Der Hund hat mich so akzeptiert, wie ich bin. Ich musste mich nicht verstellen.“

„Als ich den Hund begrüßt habe übertragen sich sein Vertrauen und seine Freude auf mich. Ich musste ihm nichts vorspeilen und konnte so sein, wie ich bin. Der Hund gab mir mein Vertrauen und meine Gelassenheit wieder.“

Da die Arbeit mit Tieren in Therapie und Coaching noch relativ neu ist, wird es immer mehr Studien dazu geben. Aber schon jetzt zeichnet sich ab, dass eine tiergestützte Psychotherapie oder ein tiergestütztes Coaching einen deutlichen Mehrwert für dich als Patient:in oder Klient:in bietet.

Tiergestützte Psychotherapie bzw. tiergestütztes Coaching mit Milton

Milton ist ein Havaneser, der seit dem 15.03.2021 bei mir lebt. Er geht mir mit seinen sechs Monaten bis knapp zur Mitte des Schienbeines und hat ein flauschiges Fell. Solltest du Allergiker:in sein, keine Sorge! Milton haart nicht. Die Rasse wird deshalb auch als „Allergikerhund“ bezeichnet.

Der kleine Milton ist sehr menschenfreundlich und zugewandt. Er geht freudig auf dich zu. Okay, mit seinen sechs Monaten ist das zum Teil auch etwas stürmisch. Aber hey, er ist halt jung! Und trotz seiner Jugend ist er schon jetzt gut darin, sich auch zurückzunehmen und ruhig zu werden. Bedenke: Er spiegelt dich! Bist du aufgedreht und forderst du ihn auf, ist er in der Regel sofort bereit zum Spiel. Ignorierst du ihn, ignoriert er dich.

Last but not least: Ich Sorge dafür, dass Milton nicht überfordert wird und keinen erkennbaren Gefahren ausgesetzt wird. Das Tierwohl ist mir sehr wichtig. Milton bekommt ausreichende Spiel- und Pausenzeiten. Um dies zu gewährleisten, habe ich meine Abläufe angepasst an seine Bedürfnisse.

Ziel ist es, dass er mit ca. 15 Monaten die Aufnahmeprüfung in der Therapiehundeschule schafft, um dort die Ausbildung zu durchlaufen. Schauen wir mal, wohin die Reise gehen wird! Mit Sicherheit ist es eine sehr spannende 😊