



Pferde berühren mehr als nur die Haut!

Ich berühre das Pferd. Sein Fell ist warm. Weich. Ich halte mein Ohr an den Bauch. Kann ich deinen Herzschlag spüren? Das Pferd schnaubt. Mein Herz hüpfte vor Freude.

Wir Menschen – genauso wie die Pferde – sind soziale Lebewesen, in denen es basal verankert ist, zu anderen eine Verbindung herzustellen und diese aufrechtzuerhalten. Gerade für Pferde als Flucht- und Herdentiere ist das überlebensnotwendig. Um eine Verbindung mit einem anderen Lebewesen einzugehen, spielen Synchronisations- und Abstimmungsprozesse (emotionale Ansteckung) eine große Rolle. Diese Affektabsimmung wird zunehmend als artübergreifende Fähigkeit diskutiert: dass Pferde auch die menschliche Körpersprache nicht nur lesen, kopieren und spiegeln können, sondern dass sie den wahrgenommenen körpersprachlichen Ausdruck auch als emotionalen Inhalt reflektieren können. Ihre Reaktion darauf, mit einer Variation oder Erweiterung mit einem eigenen Input, lässt artübergreifende Interaktion und einen nonverbalen Dialog entstehen.

Synchronisationsprozesse sind tief in uns Menschen verankert. Bereits als Baby werden die ersten Synchronisationserfahrungen in der Interaktion mit der primären Bezugsperson gesammelt und es kommt zu einer emotionalen und physiologischen Abstimmung. Dabei fördern hohe Werte in der Synchronisation eine effiziente Bindung und tragen zur Stressreduktion bei (Atzil, 2013; Leclère et al, 2014).

Jede soziale Interaktion wirkt sich auf die Herzfrequenz aus. Der Herzschlag kann zur Wahrnehmung und als „Warngerät“ für Wohlbefinden oder Unwohlsein dienen: Stress manifestiert sich unter anderem in einer erhöhten Herzfrequenz. Somit kann der Herzschlag durch seine Messbarkeit als Hilfsmittel für Balance und Synchronisation dienen. Die Herzratenvariabilität (HRV), also die Darstellung stetiger Veränderung der Schlagfrequenz des Herzmuskels als Reaktion auf unterschiedliche Belastungssituationen, wird durch innere Faktoren (Stress, Emotionen), die Atmung und Umweltfaktoren beeinflusst. Sie stellt die Anpassungs- und Resonanzprozesse eines Organismus dar. Die HRV spiegelt die Aktivitäten des autonomen Nervensys-

tems (ANS), welches durch beispielsweise Stress aus dem Gleichgewicht kommt, und kann durch gezieltes Training genutzt werden, um das verloren gegangene Gleichgewicht wiederherzustellen. Beispielsweise lässt sich die Herzfrequenz (und dadurch die HRV) im Zusammenhang mit Atmung verändern: Durch Einatmen steigt die Herzfrequenz und durch Ausatmung sinkt diese wieder. Bei einer Synchronisation von Herzfrequenz und Atmung spricht man von einer Respiratorischen Sinusarrhythmie, welche trainiert werden kann¹. Ein kohärenter Zustand bezeichnet einen Zustand der Synchronisation körperlicher Prozesse (Herzrhythmus, Atmung, Gehirnströme, hormonelle Reaktionen), aber auch in Synchronisation mit den eigenen Emotionen und Mindset. Diese (ebenfalls trainierbare) Synchronisation beeinflusst unser mentales, emotionales und körperliches Wohlbefinden (McCraty et al., 2009; Servan & Schreiber, 2006).

Studie zur Synchronisation der Herzschläge

Möglicherweise sind Pferde durch ihre Fähigkeit, physisch und emotional mit Menschen zu interagieren, deshalb so gute Partner:innen in der Therapie: Durch die emotionale Übertragung und Verbindung sowie körperliche Nähe mit ihnen können synchronisierte Interaktionen entstehen (Scopa et al., 2019). Es besteht die Möglichkeit, dass es durch den niedrigeren Herzschlag von Pferden (30-40 Schläge/ Minute in Ruhe; unter hoher Anstrengung bis zu 250 Schläge/ Minute) gegenüber den Menschen (50-100 Schläge/ Minute in Ruhe; bis zu 200 Schläge/ Minute unter hoher Anstrengung) zu einer Entspannung in der Therapie kommt, wenn sich der menschliche Herzschlag dem Pferd anpasst.

In einer am Lichtblickhof in Wien durchgeführten Studie zeigte sich Folgendes in einer standardisierten Therapieeinheit mit jungen Frauen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung (Naber et al., 2025): Es kam zu einer



Stressreduktion (niedrigerer Herzschlag, höhere Herzratenvariabilität), wenn die Therapiestunde mit einem Pferd stattfand (im Gegensatz zu einer Therapiestunde ohne Pferd, nur am Tonnenpferd). Beim Lösen einer Herausforderung zeigte sich sogar eine signifikant niedrigere Herzfrequenz mit dem Pferd.

Besonders bemerkenswert waren aber die Ergebnisse, dass sich die Herzschläge zwischen Therapiepferd, Klientin und Therapeutin synchronisierten. Der Effekt der Synchronisation zwischen Therapeutin und Pferd war größer, wenn die Therapeutin mit ihrem eigenen Pferd arbeitete (im Gegensatz zu den Pferden, mit denen sie „nur“ eine Arbeitsbeziehung hat). In der Synchronisation von Pferd und Klientin zeigte sich nur dann eine signifikante Synchronisation der Herzschläge, wenn die Klientin mit ihrem Lieblingspferd interagierte, das sie von vielen Jahren Therapieerfahrung kannte. Es kam zu keiner Synchronisation, wenn die Klientin mit einem neuen, ihr unbekannten Pferd die Therapiestunde verbrachte. Eine positive Beziehung der Interaktionspartner:innen war demnach tatsächlich der ausschlaggebende Faktor, dass eine Synchronisation der Herzschläge stattfinden konnte.

Das Ergebnis dieser Studie deckt sich mit der vorhandenen Literatur. Dort zeigt sich, dass die Qualität der Mensch-Tier-Beziehung einen wichtigen positiven Einfluss auf die Stärke der Wirkungsweisen tiergestützter Interventionen hat (Beetz et al., 2012); dass im therapeutischen Geschehen die therapeutische Beziehung eine Schlüsselrolle spielt (Norcross & Lambert, 2011); dass die Qualität der Beziehung zwischen Psychotherapeut:innen und Klient:innen signifikant ausschlag-

gebend für ein positives oder negatives Therapieergebnis ist (Grawe et al., 1994) und dass die therapeutische Beziehung ein wichtiger Wirkfaktor ist (Wampold & Imel, 2015).

Auch in der Literatur zu Pferdetherapie wird der Wirkfaktor Beziehung betont. Pferden wird eine „Eisbrecherfunktion“ (z.B. Corson & Corson, 1978; Levinson, 1961) sowie die Erleichterung von Kontaktaufnahme und Beziehungsaufbau als soziale Katalysatoren zugeschrieben. Sie unterstützen das in-Beziehung-Bleiben in kritischen Situationen und stärken die Fähigkeiten zur Reflexion sowie zur emotionalen Regulation.

Beobachtungen der Therapeutin

Die Therapeutin im oben genannten Forschungsprojekt notierte verschiedene Beobachtungen während dieser standardisierten Therapieeinheit² in ihrer Verlaufsdocumentation. Ein Einblick in diese bestätigt die bisherige Literatur über den Mehrwert, Pferde in das therapeutische Setting einzubeziehen:

Sie bemerkte, dass die Klientinnen bei den Therapieeinheiten mit Pferd eine höhere Frustrationstoleranz beim Lösen der Herausforderung zeigten. In der Kontrollbedingung stellten sie höhere Ansprüche an sich und die eigene Leistung bei der Parcoursbewältigung. Mit dem Pferd fanden es fast alle Teilnehmerinnen weniger schlimm, wenn eine Parcoursaufgabe einmal nicht so gut funktionierte.

Auch eine erhöhte Therapie-Motivation war bei den Klientinnen in der Pferdebedingung zu beobachten. Bei der Kontrollbedingung musste sich die Therapie-

tin ihren eigenen Angaben nach viel kreativere Aufgaben ausdenken, um die Klientinnen zum Mitmachen zu motivieren.

Auf der Beziehungsebene zeigten sich die wohl größten Unterschiede durch die Anwesenheit des Pferdes:

- Die Einheiten mit Pferd boten vielfältigere Gesprächsthemen, die sich vor allem um das Tier drehen. So konnte das Pferd als Projektionsfläche für Gefühle und Erfahrungen genutzt werden. Ohne das Pferd drehten sich Gespräche eher um Alltägliches und blieben oberflächiger.
- Die Verabschiedung fiel intensiver aus, wenn das Pferd auch verabschiedet werden musste. In der Kontrollbedingung verließen Klientinnen nach Ende der Messung sofort die Reithalle, während in der Einheit mit dem Pferd die meisten Klientinnen gerne mithalfen, das Pferd zu versorgen, sich dabei ausgiebig vom Pferd verabschiedeten und möglichst lange im Stall verweilten.
- Die Therapeutin notierte außerdem, dass die Klientinnen mit jeder Einheit mehr Sicherheit erlangten. Sie sprachen beim ersten Messzeitpunkt häufig dasselbe. Bis zum vierten Messzeitpunkt verwendeten die Klientinnen zunehmend neue Worte und sprachen neue Themen an, die über die bisherigen Anknüpfungspunkte hinausgingen. Die Therapeutin konnte eine größere Vertrautheit, eine Selbstwertsteigerung und mehr Stärke beobachten und spüren.

Implikationen für die pferdetherapeutische Praxis

Die Studienergebnisse zur Synchronisation zeigen einmal mehr, wie wichtig die Beziehungsgestaltung ist. So sind für Klient:innen konstante Beziehungen wichtig für den therapeutischen Erfolg: Einerseits die konstante Beziehung zum/zur Therapeut:in. Therapeut:innen wirken in ihrer Beziehungsgestaltung zum Pferd als Vorbild und ermöglichen Klient:innen dadurch „passive“ Beziehungserfahrungen und das Lernen am Modell. Wenn sie das Pferd, mit dem sie arbeiten, gut kennen, können sie stets ihre eigene Beziehung zum Pferd reflektieren und sich immer wieder erinnern, mit „vollem Herzen“ bewusst anwesend zu sein. Andererseits ist die konstante Beziehung zum Therapiepferd essenziell: Entsprechend den Studienergebnissen ist es für das Erleben von Synchronisation nicht ausreichend, mit „irgendeinem“ Pferd zu interagieren. Das Erleben dieser non-verbalen Beziehung, die ganz ohne Worte funktioniert – ganz im Spüren und mit vollem Herzen – stärkt für viele Herausforderungen. Gerade die konstante Begleitung des gleichen Therapiepferdes hilft in Zeiten von Übergängen, Veränderungen, Sorgen und Unsicherheit. Abseits gewohnter Unterstützungssysteme durch Familie, Ausbildungseinrichtungen und Co kann im Pferdestall durch die dort erlebte Gemein-





© Lichtblickhof

schaft mit den Pferden und auch Gleichgesinnten ein wertvolles Beziehungsnetzwerk entstehen.

Das pferdetherapeutische Setting bietet somit ein wertvolles Lernfeld (insbesondere für Menschen mit häufig negativen Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit) und die Möglichkeit, positive Beziehungserfahrungen zu sammeln.

Im Therapie-Alltag am Lichtblickhof konnten wir erleben, wie viel Staunen es bei großen und kleinen Klient:innen ausgelöst hat, wenn wir erzählt haben, dass Pferdeherzen und Menschenherzen im gleichen Takt schlagen können. Viele fanden es spannend, sich mit Stethoskopen gegenseitig abzuhören und den wunderschönen und starken Herzschlag ihres Gegenübers zu bewundern. Auch das Pferd mit einem Stethoskop abzuhören und auf den Herzschlag und die Atmung der Pferde zu achten³, brachte schöne neue Impulse in den Therapie-Alltag.

Spannenderweise war es für die Klientinnen doch sehr ungewohnt, dass so wenig „Programm“ geboten wurde und die Einheit größtenteils aus „am Sessel und Tonnenpferd/ Pferd sitzen“ und „nur“ reden/ entspannen bestand. Da äußerten einige Unmut, Ungeduld und einen Wunsch nach Aktivität. Besonders auf dem Tonnenpferd war es für sie schwer nachzuvollziehen, warum dort entspannt und nicht voltigiert wurde. Doch trotz dieser manchmal beobachtbaren Unruhe erlebte die Therapeutin bei den Teilnehmerinnen der Studie eine Dankbarkeit für diese Langsamkeit ohne Zeitdruck.

Und auch bei den Pferden zeigte sich nach diesen Einheiten, bei denen sie ja hauptsächlich „nur“ danebenstanden, dass sich alle gerne nach der Einheit im Sand wuzelten und danach schüttelten – dass es eben auch

Lichtblickhof

Der Lichtblickhof ist ein Lebensort speziell für Familien, deren Kind von einer unheilbaren und lebensverkürzenden Erkrankung betroffen ist. Dem schweren Schicksal zum Trotz gelingt es hier, Momente der Freude und Leichtigkeit zu schaffen, zur Ruhe zu kommen, Lichtblicke zu erleben, Zuversicht und Zusammenhalt zu spüren und Kraft für die noch zu bewältigenden Aufgaben zu sammeln. Ein Leben lang. Das multiprofessionelle Team leistet individuelle und bedürfnisorientierte Begleitung. Unterstützt wird es dabei von speziell ausgebildeten Tieren, die viel Raum für Begegnung und nonverbale Kommunikation ermöglichen, basale Bedürfnisse der Kinder sensibel wahrnehmen und darauf reagieren sowie helfen, dem „Hier und Jetzt“ möglichst viel Raum zu schenken. Sich einlassen können und ein würdevolles Miteinander, Verlässlichkeit und Verantwortlichkeit den Familien gegenüber sowie das Erleben von Selbstwirksamkeit und Sicherheit stehen dabei an oberster Stelle.



für Pferde viel Kopf- und Herzsache ist, sich auf das Gegenüber einzulassen, emotional und physiologisch mitzuschwingen und mit vollem Herzen DA zu sein. Auch in der Literatur zeigt sich, dass der Beziehungsfaktor nicht nur aus menschlicher Sicht wichtig ist, sondern auch für die beteiligten Pferde: Mit einer engen Mensch-Pferd-Beziehung zeigten Pferde eine signifikant niedrigere Herzfrequenz und weniger Stress (Munsters et al., 2012) sowie eine Verringerung der Stressreaktion in der HRV in der Interaktion mit einem/einer vertrauten Pferdeführer:in im Vergleich zu einem/einer unbekannten (Scopa et al., 2020). Die Bedeutung der Beziehung auch für das Wohlbefinden und die Compliance der Tiere zeigt eine Implikation für die tägliche Praxis in der pferdegestützten Therapie, um Klient:innen eine sichere und qualitativ hochwertige Umgebung zu bieten.

Literaturhinweis

Naber, A., Kreuzer, L., Zink, R., Millesi, E., Palme, R., Hediger, K., Glenk, L.M. (2025). Heart rate and salivary cortisol as indicators of arousal and synchrony in clients, therapy horses and therapist in equine-assisted therapy. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 59, 101937, doi:org/10.1016/j.ctcp.2025.101937.

Endnoten

1. Mehr zur HRV zb. bei Lohninger, 2017
2. Um möglichst vergleichbare Therapieeinheiten zu schaffen, bestand die standardisierte Therapieeinheit aus ruhigen Entspannungs-Elementen auf dem Pferd oder dem Tonnenpferd (in der Kontrollbedingung) und einer Herausforderung: einem Parcours, der entweder zu Fuß oder geritten absolviert wurde. Am Anfang und Ende der Einheit wurde für eine Baseline-Messung auf zwei Sesseln gesessen und das Pferd stand entweder daneben oder war nicht anwesend. So waren direkte Vergleiche zwischen Therapieeinheiten mit Pferd und ohne Pferd möglich.
3. Mehr dazu kann man in unseren Texten zu Schnaubkorrespondenz nachlesen: <https://www.yumpu.com/de/document/read/68406510/green-care-fachzeitschrift-fur-naturgestutzte-interaktion>

Auszug aus der Dokumentation der Therapeutin

Mit eiskalten Händen liegt Marie, ein 14-jähriges Mädchen, auf der kleinen fuchsfarbenen Stute namens Pipistrela, und ihr Körper beginnt zu zittern. Marie scheint nach Luft zu ringen und beginnt leise zu schluchzen. Die Stute dreht die Ohren nach hinten und senkt leicht den Kopf, als wolle sie jeden Atemzug hören, den Marie macht. Die Stute bläst leise, aber hörbar Luft aus ihren Nasenlöchern. Nach ein paar Augenblicken dreht sich Marie zu mir um und beginnt, ihre Gedanken mitzuteilen. Sie verrät, dass sie einen schweren Verkehrsunfall überlebt hat und ihren Bruder und ihre Eltern verloren hat. Ihr Vater war von der Straße abgekommen und gegen einen Baum gekracht. Als sie weiterspricht, geschieht zu meinem Erstaunen etwas, was ich nie erwartet hätte. Maries Körper, der seit ich sie kenne hypoton ist, richtet sich auf, als ich ihr sage, sie solle die Zügel in die Hand nehmen. Dann blickt sie mich mit einem wunderschönen Lächeln an. Dies war das erste Mal, dass sie über den Unfall sprach und begann, ihr Leben zurückzugewinnen. Es schien, dass ihre Verbindung mit dem Pferd durch die Atmung, die feine nonverbale Synchronisation zwischen der Stute und ihr sowie die Verantwortung für diese nichtmenschliche Beziehung ein Katalysator waren, der ihr half, sich zu öffnen.

Autor:innen



Mag.^a Roswitha Zink (Geschäftsführerin des Lichtblickhofs, Biologin und Psychotherapeutin) und **Anna Naber MSc.** (Klinische Psychologin und Biofeedbacktherapeutin) sind Pferdetherapeutinnen und seit vielen Jahren in der pferdegestützten Trauer-, Trauma- und Palliativbegleitung am Lichtblickhof in Wien, Österreich tätig. Die

vorgestellte Studie wurde im Rahmen von Anna Nabers Masterarbeit durchgeführt und die Ergebnisse bereits international bei vielen Konferenzen präsentiert. Kontakt: anna.naber@lichtblickhof.at



© Kjrstie from Pixabay