

Mit tierischer Hilfe gestärkt in die Zukunft

Julia Schmidt aus Aue entwickelt mit Pferdegestützter Biografiearbeit für Erwachsene neues Therapiekonzept

Von Ramona Richter

Wingeshausen. Der Tod einer geliebten Person, ein Jobwechsel, traumatische Erlebnisse und vieles mehr – im Laufe unseres Lebens machen wir zahlreiche Erfahrungen. Und nicht alle sind positiv. Viele Menschen stehen in ihrem Leben plötzlich vor einem Umbruch. Andere haben Zukunftsängste. Gerade die zweite Lebenshälfte ist geprägt von vielen körperlichen und seelischen Veränderungen – und das kann zu depressiven Verstimmungen führen. Heißt: Depressive Symptome wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Schlafstörungen bestehen zwar, sind jedoch nicht stark genug, um die Diagnose einer Depression zu rechtfertigen. Und dennoch: Viele Menschen leiden unter diesem Zustand.

Genau hier knüpft die „Pferdegestützte Biografiearbeit mit Erwachsenen“ an. Eine Methode, die von Julia Schmidt aus Aue selbst entwickelt wurde. Dazu hat sie gemeinsam mit ihrem Professor Dr. Simon Forstmeier (Studienleiter) und Dr. med. Andrea Wartenberg-Demand (Koordinierende Prüferin) eine Studie durchgeführt, deren Ergebnisse noch in diesem Jahr publiziert werden sollen. Doch was verbirgt sich dahinter? Was genau ist die Pferdegestützte Biografiearbeit eigentlich? Und wie kann sie Menschen am Ende zu einem besseren Leben helfen?

Die Studie

Seit 2018 läuft an der Universität Siegen eine Wirksamkeitsstudie zur Pferdegestützten Biografiearbeit mit Menschen in der zweiten Lebenshälfte – kurz PBA-E. Und das ist neu, denn: „Aufgrund seiner vielfältigen Wirkfaktoren wird das Pferd zwar in sozialen, pädagogischen, therapeutischen sowie medizinischen Handlungsfeldern erfolgreich eingesetzt – jedoch meist bei Kindern und Jugendlichen. Trotz des demografischen Wandels sind strukturierte Behandlungsansätze im Rahmen der Pferdegestützten Interventionen für ältere Menschen selten und finden sowohl in der Fachliteratur als auch in der pferdegestützten Praxis bisher kaum Berücksichtigung“, so Julia Schmidt.

Bereits mit 16 Jahren absolvierte die 39-Jährige ein Jahrespraktikum in der Reitanlage der Bad Berleburger Odebornklinik und studierte später Sozialpädagogik in Münster und anschließend an der Universität Siegen, wo sie bereits 2017 ihren Master-Studiengang im Bereich Bildung und Soziale Arbeit abgeschlossen hat. Nach dem Studium der Sozialpädagogik war sie zwischen 2005 und 2013 als Reiththerapeutin in der Odebornklinik tätig, einer Fachklinik für Neurologie. Und auch heute noch arbeitet sie dort – jedoch nicht mehr als Reiththerapeutin. Die Reithalle wurde inzwischen geschlossen. Zudem ist sie Gründungsmitglied und 2. Vorsitzende des Berufsverbandes für Fachkräfte Pferdegestützter Interventionen e.V.

Die Pferdegestützte Biografiearbeit ist Thema von Schmidts Promotionsarbeit und entstand aus ihrer Masterarbeit – einer Einzelfall-Studie von 2017, die sehr erfolgreich war.

„Mein Professor fragte mich, ob wir die Thematik nicht vertiefen möchten in Form einer groß angelegten Studie. Es gebe ein Stipendium, für das ich mich bewerben könne“, erinnert sich die Pferdeliebhaberin. Und sie bekam das Stipendium. Zwischen Juni 2019 und Oktober 2020 wurde dann die Studie –



Julia Schmidt mit „Jakko“, einem der Pferde auf ihrem Hof in Aue. Rechts daneben: eine gelegte Lebenslinie.

FOTOS: RAMONA RICHTER

nach langer und intensiver Vorarbeit – durchgeführt.

Die Voraussetzungen

Insgesamt 52 Menschen nahmen an der Studie teil. Wichtig: Sie sollten älter als 50 Jahre sein und eine depressive Verstimmung aufweisen. Danach wurden sie nach dem Zufallsprinzip in eine Interventions- und Kontrollgruppe eingeteilt. Die Interventionsgruppe nahm über acht Wochen mit 90 Minuten pro Woche an der Pferdegestützten Biografiearbeit teil. Unter Einbezug des Pferdes werden so biografisch relevante Themen strukturiert bearbeitet und die einzelnen Lebensphasen des Menschen von der Kindheit bis zum Erwachsenenalter betrachtet, aufgearbeitet und reflektiert.

Die Kontrollgruppe nahm lediglich an einer Vor- und Nachtestung teil, füllte also „eine ganze Fragebogen-Batterie aus“. „Wir hatten wirklich sehr viele Fragebögen verteilt“, so Schmidt. „Alles wurde genauso dokumentiert und anschließend ausgewertet.“ Durchgeführt wurde die Studie an elf Standorten in Nordrhein-Westfalen, Hessen, Schleswig-Holstein und Niedersachsen. „Bei meiner Arbeit als Reiththerapeutin konnte ich bereits viele positive Erfahrungen mit älteren Menschen sammeln. Wir brauchen fundierte Studien, damit die Arbeit mit dem Pferd auch die notwendige Anerkennung erhält und perspektivisch von den Krankenkassen bezahlt wird“, so Schmidt. „Unser Ansatz ist ein eigenständiges, bislang unveröffentlichtes Konzept, das ich im Rahmen meiner Masterarbeit entwickelt habe.“

Die Phasen

Insgesamt gibt es in der Pferdegestützten Biografiearbeit für Erwachsene acht Phasen/Einheiten. In jeder von ihnen wird jeweils ein biografisch relevantes Thema – von der Kindheit über die Jugend bis zum Erwachsenenalter – unter Einbezug des Pferdes bearbeitet. Das Pferd hat eine Art „Türöffner-Funktion“ und erleichtert den Einstieg in den therapeutischen Prozess.

„Das fängt damit an, dass man in

Ziel der Studie: Vorbeugung

■ Ziel der Forschung ist „ein niederschwelliges Präventionsangebot für ältere Menschen, die noch keine klinische Depression entwickelt haben, aber bei denen **typische Depressionssymptome wie Niedergeschlagenheit oder Schlafstö-**

rungen vorliegen.“

■ Etwa **15 Prozent** der älteren Bevölkerung in Deutschland seien hiervon betroffen, so die Forscher – und hätten somit ein höheres Risiko, eine klinische Depression zu entwickeln.



Mit dem roten Band entsteht in der Therapie eine rote Lebenslinie, auf die dann etwa mit Hufeisen die positiven Ereignisse gelegt werden.

„Insbesondere die zweite Lebenshälfte ist von bedeutsamen Veränderungen geprägt.“

Julia Schmidt möchte sich künftig verstärkt um Erwachsene kümmern

der Kindheit erstmal Vertrauen aufbauen musste – ähnlich, wenn die Teilnehmer zum ersten Mal ein Pferd streicheln sollen“, so Schmidt, die noch einmal unterstreicht: „Es ist keine klassische Reittherapie. Die Therapie findet nicht auf dem Rücken der Pferde statt, sondern vom Boden aus.“

Als Beispiel sei hier die Parcoursarbeit genannt: Dabei geht es um das Erfahren und Annehmen von Herausforderungen. Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit Hindernissen. „Ziel der Übung ist, dass trotz diverser Hürden, welche bewältigt werden müssen, persönliche Fähigkeiten wahrgenommen werden und zusätzlich ein Erfolgserlebnis im direkten Umgang mit

schlecht ist, wie sie bislang dachten. Sie sehen plötzlich, wo und wie viele positive Erlebnisse sie bislang hatten“, sagt Julia Schmidt und ergänzt: „Es ist wichtig, dass die Menschen erkennen, welche Bedürfnisse sie für ein glückliches Leben haben – und diese auch benennen können.“

Jeder Teilnehmende erhält ein „Lebensbuch“, das viele Anregungen zur Reflexion einzelner Lebensabschnitte beinhaltet und in das er Fotos seiner gelegten Lebenslinien einheften kann – und Fotos aus seinem Leben.

Positives Feedback

Und ein Blick in eines der Lebensbücher zeigt, welchen positiven Einfluss das Pferd und die Biografiearbeit – die in der Studie beide zusammenflossen – auf den Teilnehmer hatten. Und auch wenn die Ergebnisse der Studie offiziell erst noch vorgestellt werden: Es zeigt sich eine Reihe positiver Erkenntnisse wie die Verbesserung der psychischen Befindlichkeit, der Abbau von und der Umgang mit Ängsten, das Erkennen eigener Ressourcen, die Steigerung des Selbstvertrauens und eine Verbesserung der Lebensqualität. Die Studie ist mittlerweile abgeschlossen, die Ergebnisse sollen noch in diesem Jahr erscheinen. „Ich freue mich einfach, wenn ich das fertige Werk in meinen Händen halte“, so Julia Schmidt. „Es war eine tolle Erfahrung und natürlich macht es mich auch stolz, aber es war auch eine anstrengende Zeit.“

Feedback habe sie bislang nur gutes erhalten – sowohl von den Teilnehmenden als auch von Prüfern und Fachleuten. Unterstützt wurde die Studie von mehreren regionalen und überregionalen Firmen und Stiftungen – so auch mit Sachspenden wie etwa die Hufeisen für die Lebenslinienarbeit. Künftig könnte sich Schmidt gut vorstellen, die Biografiearbeit sowohl mit als auch ohne Pferd vermehrt einzusetzen: „Die Biografiearbeit ist eine wirksame Methode, um das eigene Leben rückblickend zu betrachten und die daraus gewonnenen Erkenntnisse für die Zukunftsgestaltung zu nutzen.“

„Luisenburg“ schließt

Anfang Mai

Kneipen-Team bedauert das Ende sehr

Leimstruth. Die „Musikkneipe Luisenburg“ fühlt sich auf Facebook „traurig“, denn: „Schweren Herzens müssen wir Euch mitteilen, dass wir bereits am 7. Mai 2022 das letzte Mal unsere Türen öffnen werden“, wendet sich das „Burg-Team“ an seine Gäste. „Danach wird es in der kommenden Wintersaison für uns auch nicht weitergehen.“

So öffnet die Kneipe an der B 62 zwar an den Samstagen 23. und 30. April sowie zum Abschluss am 7. Mai noch einmal die Türen, doch „dann geht das Kapitel Musikkneipe Luisenburg für uns zu Ende“, bedauert das Team.

Zwei Abende, um es krachen zu lassen

„Es ist nicht in Worte zu fassen. Wir hatten eine so unfassbar tolle Zeit mit Euch – und auch nach unserer ‚Wiedereröffnung‘ und der Aufnahme des Saisonbetriebes hatten wir unglaublich schöne Veranstaltungen. Eine Wiedereröffnung wird es aber leider mit uns nicht mehr geben.“ So bleibe „zu hoffen, dass Ihr es mit uns an den letzten drei Abenden so richtig krachen lasst“. Das Motto am 23. April zum Beispiel lautete „Best of 90er und 2000er“.

Als Anfang März die Corona-Regeln gelockert wurden, durfte auch die „Luisenburg“ wieder für Partygäste öffnen und startete am 12. März mit einer Rock Night – damals noch mit 2G-Plus-Regeln, wie der Facebook-Seite der Musikkneipe zu entnehmen war.

Anzeige

Mehr als nur ein Job: Deine Karriere bei der Sparkasse.

Sparkasse Wittgenstein

Rauchmelder schlagen an – wegen Wasserschaden

Bad Laasphe. Mehrere Rauchmelder, ausgelöst in einem unbewohnten Haus an der Straße „Zum Lehrberg“, haben am Wochenende für einen Feuerwehr-Einsatz samt Drehleiter gesorgt – allerdings mit einer Überraschung, denn: In dem Wohnhaus brannte es nicht, dafür stießen die Einsatzkräfte auf einen größeren Wasserschaden.

Offenbar sei irgendwo im Gebäude einer Wasserleitung kaputtgegangen, berichtet Feuerwehr-Sprecher Andreas Hinkelmann, habe einer der Rauchmelder Nässe abbekommen und daraufhin ausgelöst. Und weil die Melder im Haus vernetzt gewesen seien, hätten sie am Ende alle angeschlagen. Das wiederum habe am Freitagabend Nachbarn veranlasst, die Feuerwehr zu alarmieren. Die Einsatzkräfte hätten dann noch den nassen Keller trockengelegt und den Haupthahn zugezogen. *ede*

Jagdgenossen versammeln sich

Girkhausen. Die Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft Girkhausen findet am heutigen Samstag, 23. April, ab 19.30 Uhr im Graberhof statt. Auf der Tagesordnung steht neben dem Jahres- und dem Kassenbericht auch die Neuwahl eines Kassenprüfers. Der Jagdvorstand hofft auf eine rege Beteiligung an der Versammlung.