

Das umkämpfte Kind

Experientielle Reittherapie mit Kindern hochstrittig getrennt lebender Eltern

Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Frage, wie in der Experientuellen Reittherapie durch die Arbeit mit der Triade „Therapeut – Klient – Pferd“ und durch die Telearbeit Kindern hochstrittig getrennt lebender Eltern geholfen werden kann, mit dem von der Zerstrittenheit der Eltern verursachten Loyalitätskonflikt besser zurecht zu kommen.

Das Problem

Allgemeine Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland circa 30 Prozent der Eltern minderjähriger Kinder getrennt leben. Etwa 75 Prozent dieser Eltern können nach der Trennung weiterhin im Rahmen des gemeinsamen Sorgerechts auf der Elternebene zum Wohle der Kinder gut miteinander kooperieren. Von den restlichen 25 Prozent gelten zehn bis 15 Prozent als strittig und der Rest als hochstrittig. Auch nach der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) gelten „fünf bis zehn Prozent der Trennungsfälle als hochstrittig“ (bke 1/05).

Als besonderes Merkmal von Hochstrittigkeit wird die Auseinandersetzung vor dem Familiengericht angesehen. „Es lässt sich in der Stichprobe von rund 160 Befragten eine Gruppe von 45 Eltern identifizieren, die ein massiv erhöhtes Konfliktniveau aufweist und die sich in zentralen Merkmalen von den anderen befragten Scheidungs- und Trennungseltern unterscheidet. Hochstrittigkeit ist damit ein entscheidendes Differenzierungsmerkmal von Scheidungs- und Trennungsfamilien, das bestimmte Problemkonstellationen bei den Eltern, aber auch Risikofaktoren von deren Kindern wahrscheinlich macht“ (Deutsches Jugendinstitut, 2010). Nach Gisela Hötter-Ponath ist die Einbeziehung von Dritten „ein weiteres typisches Merkmal der Hochstrittigkeit“ (Hötter-Ponath, Gisela, 2009, S. 62). Das können Nachbarn, Behörden, Freunde und auch Familienangehörige sein und eben auch die eigenen Kinder.

Laut bke kann dann von Hochstrittigkeit gesprochen werden, „wenn deren Konflikte Kontakte der Kinder zu beiden Eltern verhindern. Weitere Merkmale sind Unversöhnlichkeit, die Vermeidung jeden Kontakts und jeder (konstruktiven, Anmerk. d. Verf.) Kommunikation mit dem anderen, sowie gegenseitiges Sich-Bekämpfen mit der Gefahr einer extremen und dauerhaften Eskalation. Konflikte von Müttern und Vätern sind mit Belastungen der Kinder und mit Risiken für deren Entwicklung verbunden. Eskalierte Konfliktsituationen halten häufig über längere Zeit an und schädigen Kinder langfristig“ (bke, ebenda).

Es gibt leider noch relativ wenige Langzeituntersuchungen über Auswirkungen hochstrittig getrennt lebender Eltern auf Kinder. Nach eigenen Erfahrungen sind sie aber oft auffällig unauffällig, neigen vermehrt zu depressiven und autoaggressiven Symptomen (Wolfgang Jaede, 2001). Diese Symptome werden oft unterhalb der Auffälligkeitsgrenze wahrgenommen. Es gibt allerdings Ausnahmen, wie z.B. eine fünfjährige Tochter hochstrittig getrennt lebender Eltern, die aus zunächst völlig unklaren Motiven die Gardinen des elterlichen Wohnzimmers angezündet hatte.

Erfahrungsgemäß können Kinder die Trennung der Eltern ganz gut verarbeiten, wenn die Eltern während des Trennungsprozesses und vor allem danach einen respektvollen Umgang miteinander pflegen können und als Eltern zum Wohle der Kinder kooperieren. Auf lange Sicht gesehen ist daher nicht unbedingt die Trennung selber die hauptsächliche Belastung für die Kinder, sondern entscheidend ist es, wie die Eltern danach miteinander umgehen.

Psychodynamisch agieren hochstrittige Eltern aus dem eignen inneren ängstlichen Kind heraus, das sich durch die Trennung bedroht fühlt und sehr stark auf regressive Verhaltensweisen zurückgreift, um sich vor der subjektiv befürchteten Vernichtung zu schützen. Automatisch übernimmt das Kind den umgekehrten Part und beginnt, das innere Kind der Eltern zu beschützen und entwickelt fast automatisch selber eine elterliche Grundhaltung den eigenen Eltern gegenüber. Natürlich verlaufen diese Prozesse für alle Beteiligten völlig unbewusst. Das zusätzliche Problem dieser belasteten Kinder besteht darin, dass die Unterstützung für das eine Elternteil dann gleichzeitig bedeutet, sich gegen das andere Elternteil zu stellen. Ein Teufelskreis, der allgemein als Loyalitätskonflikt beschrieben wird.

Der Loyalitätskonflikt als Triade

Der Loyalitätskonflikt ist eine destruktive Triade, nämlich das Bündnis zwischen einem Elternteil und dem Kind gegen das andere Elternteil. Meist auf unbewusster Ebene wird Loyalität gegen das andere Elternteil gefordert und um die Gunst des Kindes gekämpft. Ein Paarkonflikt bleibt dadurch mitunter verdeckt und wird auf dem Rücken eines Dritten, in diesem Fall auf dem des Kindes, ausgetragen. Das Kind hat keine Chance, diesem Loyalitätskonflikt zu lösen, versucht ihm aber trotzdem durch verschiedene Strategien zu entkommen.

1. Strategie: Das Kind stellt sich auf die Seite eines Elternteils und initiiert als Stellvertreter einen Konflikt gegen das andere Elternteil.
2. Strategie: Das Kind versucht sich komplett den elterlichen Einflüssen zu entziehen. Es versucht, sich unsichtbar zu machen und so wenig wie möglich aufzufallen.
3. Strategie: Das Kind wechselt die Loyalitäten. Es stellt sich mal auf die Seite des Vaters, mal auf die Seite der Mutter.
4. Strategie: Das Kind entwickelt ein Symptom, um die Aufmerksamkeit weg vom Paarkonflikt, hin zu sich selber zu lenken.
5. Strategie: Anpassung. Das Kind versucht durch besondere Leistungen auf sich aufmerksam zu machen um dadurch den Eltern eine Freude zu machen. Das Motiv besteht darin, die Eltern zu versorgen, verbunden mit der Hoffnung, sie seien dadurch zufriedener und würden weniger streiten. Es versucht, die Bedürfnisse des einen Elternteils zu versorgen, das vom anderen Elternteil nicht versorgt wird. Es ist leicht vorstellbar, dass diese Kinder zwar sozial sehr unauffällig sind, aber auch umso gefährdeter. Diese Psychodynamik erinnert stark an die der Kinder suchtmittelabhängiger Eltern.

Auf alle Fälle sind diese Kinder in der Umsetzung ihrer Entwicklungsaufgaben gehandicapt. Und es sollte verstanden werden, dass dieser Konflikt für sie nicht lösbar ist. Lösen können ihn nur die Eltern, indem sie Frieden miteinander schließen. Und weil sie es nicht können, fallen sie als Unterstützer ihrer Kinder, bezogen auf diesen Konflikt, aus. Daher kann es lediglich die Aufgabe der Reittherapeuten sein, dieses Problem abzumildern und den Kindern zu helfen, ihrem Loyalitätsbedürfnis beider Eltern gegenüber gerecht zu werden und für sich einen Weg zu finden, wie sie sich abgrenzen und zu sich selber finden können.

Die Triade

Die Wirksamkeit von Reittherapie basiert zu einem großen Teil darauf, dass die durch den Kontakt mit dem Pferd vorhandenen Emotionen und Empfindungen intensiviert werden. Das Pferd wird als Verstärker genutzt. In der Reittherapie entsteht eine Triade, die ermöglicht, dass nicht die Beziehung zwischen Klient und Therapeut im Mittelpunkt steht, sondern die Beziehung zwischen Pferd und Klient (Kurt Schley / Silvia Gerster, 2009).

Aus der Psychoanalyse kennen wir den Begriff der Triangulierung, der oft als Synonym für destruktive innerfamiliäre Prozesse beschrieben wird. Nach dem Psychoanalytiker Ernst Abelin (1987) findet durch die Triangulierung ein Trennungs-Individualisierungsprozess der Kindheit statt. Abelin benutzte den Begriff wertfrei. Er bezeichnet ihn als Prozess der Erweiterung der Dyade zur triadischen sozialen Beziehung. Indem der Vater dem Kind als triangulierender Dritter zur Verfügung steht, hilft er ihm, den symbiotischen Konflikt mit der Mutter zu lösen und bereitet den Weg für die Ablösung und Individuation vor (wikipedia, 2016).

In einem Vortrag beschreibt der Psychoanalytiker Eisenriegler, „dass mit Hilfe des Vaters das Kind im günstigsten Fall lernen (kann), dass die Loslösung von der Mutter nicht illoyal ist, nicht das Fallen ins Nichts bedeutet, und dass ambivalente und aggressive Gefühle gegenüber der Mutter erlaubt sind. Der Dritte (der Vater) hilft also dem Kind, über die Abhängigkeit zum dyadischen Partner – der Mutter – hinwegzukommen. So kann es die gegensätzlichen Gefühle von Liebe und Aggression gleichzeitig bestehen lassen und ertragen lernen“ (Eisenriegler, 2013). Die Triade wird als wichtige Konstellation in dem Reifungsprozess gesehen. „Die Bindungsforschung zeigt, dass sichere Bindung nicht durch ständige Anwesenheit der Bezugsperson entsteht, sondern durch die Sicherheit, dass die pflegende Person grundsätzlich zur Verfügung steht, auch wenn sie nicht immer anwesend ist“ (Hötter-Ponath, Gisela, 2009, S. 58). Daher ist die Voraussetzung für eine sichere Bindung der Respekt des einen Elternteils gegenüber dem anderen Elternteil nach der Trennung.

Die bekannte Familientherapeutin Virginia Satir (1983) war fest davon überzeugt, dass die Psychotherapie unter dem Aspekt der Heilung der Ursprungstriade betrachtet werden muss. „Wenn man die Probleme in ihrem ursprünglichen Zusammenhang mit der Triade begreift, können sie zu einer Klärung der Gegenwart beitragen, statt sie zu stören“ (Michele Baldwin, 1992).

Eine Triade ist ein Modell zur Beschreibung von beziehungs-dynamischen Vorgängen in Familien und anderen Gruppen. Indem ein Kind Teil einer Triade innerhalb der Familie ist,

verarbeitet es Erfahrungen aus der elterlichen Dyade, aber auch Erfahrungen aus der eigenen Dyade zu einem Elternteil, dass sich von der Dyade zum anderen Elternteil unterscheidet. Es entwickelt sich aufgrund dieser unterschiedlichen Erfahrungen ein Selbst, das in der Lage ist, Widersprüchlichkeiten zu integrieren, wenn z.B. der Vater auf bestimmte Verhaltensweisen anders als die Mutter reagiert. Und auch die Eltern reagieren in bestimmten Situationen anders auf das Kind, als dieses es erwartet. Ein Kind ist dann mehr, als nur das Produkt einer Beziehungserfahrung innerhalb einer Dyade mit einem Elternteil. Es lernt den Blick von außen auf das komplexe Beziehungssystem einer Familie und ist darauf angewiesen, selber eine Position in diesem System zu finden. Das kann aber nur gelingen, wenn die Triade gelingt.

Michele Baldwin nennt sie eine „nährende Triade“ (ebenda), für die folgende Aspekte von Bedeutung sind:

1. Jedes Kind kann seinen Empfindungen Ausdruck verleihen, ohne dafür ausgeschlossen zu werden. Alle drei Personen der Triade sind sich einig darin, dass das Verhalten des Einzelnen der Triade zu Gute kommen soll. Es werden keine unlauteren Motive unterstellt.
2. Jedes Mitglied der Triade hat die Freiheit, das subjektive Erleben der Umstände zu benennen und seine Wahrnehmungen zu überprüfen. Im Gegensatz zur dysfunktionalen Triade, in der subjektive Wahrnehmungen als Tatsachen behauptet und nicht mehr überprüft werden.
3. Es gibt keinen Zwang zur Konformität. Ein Loyalitätskonflikt ist dadurch ausgeschlossen.

Der in der Psychoanalyse benutzte Begriff „Triangulierung“ wird in der Familientherapie fast immer als Synonym für eine dysfunktionale Triade benutzt. Hilfreicher sind daher die Begriffe „Dysfunktionale“ bzw. „funktionale/nährende Triade“.

In der Experientialen Reittherapie kommt es nun darauf an, aus der aus dem Elternhaus erlebten dysfunktionalen Triade eine nährende Triade erlebbar zu machen.

Die Arbeit mit der Triade in der Experientialen Reittherapie

Für unsere Behandlung des Themas bedeutet es, dass Kinder hochstrittig getrennt lebender Eltern – wie vorher schon beschrieben – unverarbeitete Gefühle gegenüber zumindest einem Elternteil auf das Pferd übertragen.¹ Das können erhebliche Ängste, aber auch erhebliche Wut sein, weil die Erwartungen nach Struktur und Sicherheit von den Eltern nicht befriedigt wurden. In der weiteren Reittherapie sollen Gefühle nicht nur ausagiert werden, sondern die unerfüllten Bedürfnisse sollen beschreibbar und erlebbar (i.S.v. „experiential“) gemacht werden. Anders als in der Psychoanalyse

¹ Der Begriff der Übertragung stammt aus der Tiefenpsychologie, insbesondere der Psychoanalyse. Er bezeichnet dort den Vorgang, dass ein Mensch alte – oftmals verdrängte – Gefühle, Affekte, Erwartungen (insbesondere Rollenerwartungen), Wünsche und Befürchtungen aus der Kindheit unbewusst auf neue soziale Beziehungen überträgt und reaktiviert. Geprägt wurde der Übertragungsbegriff von Sigmund Freud, der davon ausging, dass in seinen Psychoanalysen Gefühle und insbesondere unerfüllte Erwartungen aus der Kindheit auf den Analytiker übertragen und durch die Bewusstwerdung bearbeitet werden können.

geht es also nicht nur darum, innere Konflikte bewusst zu machen, sondern auch, die widersprüchlich empfundenen, dem Loyalitätskonflikt entsprechenden Gefühle und Bedürfnisse zu integrieren. Um es vereinfacht auszudrücken:

Alle Gefühle, die auftreten, sind okay, auch wenn sie widersprüchlich zu sein scheinen. Es ist ebenfalls okay, beide Eltern zu mögen und es ist okay, sich von den Problemen der Eltern abzugrenzen. Diese „Erlaubnisse“ (Mary u. Bob Goulding, 1977)² sollten durch den therapeutischen Prozess verankert werden, auf der kognitiven, auf der körperlichen, aber insbesondere auf der emotionalen Ebene. In den meisten Auseinandersetzungen mit der Theorie der Reittherapie wird der Triade zwischen Therapeut, Klient und Pferd eine Bedeutung zugewiesen. Sie gilt als wichtiger Bestandteil der pferdegestützten Therapie. Aber was wirkt genau?

An dieser Stelle sei noch einmal an die Wirksamkeit der Reittherapie erinnert: Die Wirksamkeit basiert zu einem großen Teil darauf, dass die durch den Kontakt mit dem Pferd vorhandenen Emotionen und Empfindungen intensiviert werden. Das Pferd wird dadurch zum Verstärker und Reflektor der individuellen Empfindungen. Prozesse zwischen Kind und dem Pferd können von dem Reittherapeuten verbalisiert und dadurch bewußt gemacht werden. Die Beziehung zwischen Pferd und Klient steht im Mittelpunkt. Gleichzeitig wird das Pferd als Medium des therapeutischen Prozesses angesehen. Es wird also angenommen, dass das Pferd die Botschaften des Therapeuten an den Klienten besser vermitteln kann und umge-

² Erlaubnis: Ein Begriff aus der Transaktionsanalyse, von Mary und Bob Goulding 1977 geprägt. Er bezeichnet eine innere Haltung sich selbst gegenüber, die aus einer inneren fürsorglichen Position gegen eine innere kritische Position eingenommen wird.

kehrt. Richtigerweise können Klienten sich dem Pferd oft eher öffnen, als den Therapeuten gegenüber. Das Pferd ist dann ein therapeutischer Helfer, ein Vermittler, der Botschaften besser transportieren kann.

In der Triade Therapeut-Klient-Pferd ist das Kind als Klient zunächst mit seiner inneren Reaktion auf das Pferd konzentriert. Es muss sich auf das Pferd einstellen, nicht umgekehrt. Es bekommt aber vom Pferd nicht die Versorgungsleistung, die es eigentlich braucht. Auch der Reittherapeut lenkt die Aufmerksamkeit des Kindes zunächst auf das Pferd. Das Kind stellt sich auf die Bedürfnisse des Pferdes ein, nicht umgekehrt. Diesen Vorgang kennt das Kind schon aus endlosen Streitigkeiten zwischen den Eltern. Nicht die Bedürfnisse des Kindes standen im Vordergrund, sondern die Bedürfnisse der verunsicherten Eltern, die oft geprägt sind von Verlustängsten und Aggression. Möglicherweise werden in der ersten Phase der Reittherapie die Gefühle des Kindes bezüglich seiner Eltern auf das Pferd übertragen.

Der Reittherapeut hat dabei die Aufgabe, die Beziehung zwischen Kind und Pferd zu strukturieren. Er vermittelt Sicherheit, indem er grundsätzlich die Gefühle des Kindes respektiert, aber an erster Stelle das Pferd vor der möglichen Aggressivität des Kindes schützt, also beides gleichzeitig tut. Wenn man so will, vollzieht er einen Spagat, der für das Kind im Trennungserleben der Eltern zu einer Alltägerrfahrung geworden ist. Zwei innere Teile, die nicht so recht zueinander passen wollen, werden von dem Reittherapeuten integriert und für das Kind – natürlich unbewusst – modellhaft erfahrbar gemacht.

Im Laufe der reittherapeutischen Entwicklung wird das Pferd durch die Intervention des Reittherapeuten selber mehr und mehr zum bisher vermissten nährenden Teil, indem es hilft, die vom Kind verwirrend und widersprüchlich empfundenen Gefühle zu tragen und zu ertragen. Das Pferd tritt dem Kind ohne Loyalitätserwartung und völlig unvoreingenommen entgegen. So betrachtet, kann das Kind mit Hilfe des Pferdes in der Experimentiellen Reittherapie die Loyalitätsbedürfnisse des einen sowie des anderen Elternteils erleben (i.S.v. experimentiell). Der Reittherapeut ist die ganze Zeit über der Repräsentant beider innerer Anteile des Kindes, die auf dem Pferd nach und nach integriert werden. Verdeutlicht werden kann dieser Verlauf durch die Beschreibung der ersten therapeutischen Einheiten. Anfangs erklärt der Reittherapeut dem Kind, wie es mit dem Pferd umgehen kann. Die Bedürfnisse des Pferdes werden beschrieben. Es wird erklärt, wann es aufgrund eigener Ängste erschrickt und wie das Kind sich selber schützen kann, z.B. durch Einhaltung eines Sicherheitsabstands, Vermeidung von hektischen Bewegungen usw. Auch wird erklärt, wie es eine gute Beziehung zum Pferd herstellen kann, z.B. durch Loben, Streicheln, Achten auf ruhige Stimme, Führübungen und Berührungen nach der TTouch Methode nach Linda Tellington-Jones.³ Psychodynamisch gesehen ist das Kind noch in der versorgenden Position. Diese ändert sich erst, wenn – nachdem eine stabile Beziehung zwischen Kind und Pferd aufgebaut wurde – das Pferd das Kind trägt. Es kann z.B. dem Kind

³ TTouch: Entwickelt von Linda Tellington-Jones. Durch TTouches (Körperarbeit) wird aufgrund sanfter und achtsamer Berührungen eine positive Beziehung zum Pferd aufgebaut. Es „ist eine Kombination aus gezielten hebenden, kreisenden und streichenden Bewegungen der Finger und Hände über den ganzen Körper, sei es Mensch oder Tier, die sich wohltuend auf den gesamten Organismus auswirken“ (Tellington-Jones, Linda).



Foto: fotolia

bei einem Ausritt ermöglichen, die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen und das Glück zu spüren, das es bekanntlich nur auf dem Rücken eines Pferdes gibt. Der Reittherapeut spiegelt diesen (Wahrnehmungs-) Prozess nach den Regeln der Experientuellen Reittherapie.

Diesem Gedanken folgend, macht das Kind auf dem Pferd eine Erfahrung, die von den Eltern verwehrt wurde. Aus einer negativen Übertragung wurde eine positive Übertragung. Die Arbeit mit der Triade ist im Grunde genommen mehr eine Haltungsfrage.

Die Haltung des Reittherapeuten sollte geprägt sein von grundsätzlicher Akzeptanz im Sinne von „bedingungsloser Wertschätzung“ (Carl Rogers, 1983). Gleichzeitig verbalisiert er den Übertragungsvorgang, soweit es die Reflektionsmöglichkeit des Kindes zulässt und schließt einen „Vertrag“⁴ (Leonhard Schlegel, 2002) mit dem Kind, der die oben genannten Therapieziele beinhaltet.

Der Begründer der modernen Hypnotherapie, Milton Erickson (1901-1980), soll einmal einem Kind die Frage gestellt haben, ob es daran interessiert ist, herauszufinden, wie es mit schwierigen Eltern umgehen kann. Diese Art der Fragestellung könnte die Grundlage des Behandlungsvertrags zwischen dem Reittherapeuten und dem Kind sein, während er gleichzeitig den Vertrag mit dem Vater oder der Mutter hat, dem Kind dabei zu helfen, sich z.B. besser konzentrieren zu können. Methodisch intensiviert werden kann die Therapie dann durch die Arbeit mit den inneren Anteilen.

Alfons Aichinger hat in seinem Aufsatz „Die Sehnsucht des kleinen Bären“ (2006) sehr anschaulich beschrieben, wie von Trennung der Eltern betroffene Kinder die inneren Anteile durch Externalisieren⁵ spielerisch zum Ausdruck bringen können. Er lässt Kinder Spielzeugtiere aussuchen, die zu Vater oder Mutter passen, und stellt sie zu dem Tier, das es als Identifikationstier zu sich selber ausgesucht hat. Dann lässt er das Kind aus dieser Position heraus sagen, welche Bedürfnisse es hat. Das Kind genießt die Dyade mit einem Elternteil und vermisst gleichzeitig das andere Elternteil und umgekehrt. Das Kind wird sich der fehlenden nährenden Triade bewusst, findet aber einen Weg, indem es den positiven Teil des einen Elternteils in seinem Inneren mit zum anderen Elternteil nimmt und umgekehrt. Diesen Denkansatz können wir in der Experientuellen Reittherapie durch die Praxis der Teilarbeit gut übertragen.

Die Teilarbeit

In der Psychotherapie versteht man unter Teilarbeit die Förderung der Dialoge der verschiedenen Persönlichkeitsanteile mit Hilfe verschiedener Methoden. Nach Jochen Peichl entsteht ein Ich-Zustand aus einer autobiographischen Erinnerung einerseits und andererseits als Resultat einer anachronistischen Anpassungsstrategie an die Probleme des Lebens (Jochen Peichl, 2017).

Als einer der Ersten hat wohl der Transaktionsanalytiker Eric Berne (1910-1970) den Begriff „Ich-Zustand“ geprägt. Berne hatte eine psychoanalytische Ausbildung genossen und daraus seine Transaktionsanalyse entwickelt. Daher entspringt sein Modell der Ich-Zu-

stände sehr stark der psychoanalytischen Theorie des Ichs, des Über-Ichs und des Es. Der entscheidende Unterschied zur Psychoanalyse bezieht sich auf das Hervorheben der Wirkung des Ich-Zustandes auf andere. Daher der Begriff „Transaktion“. Die drei Ich-Zustände der Transaktionsanalyse werden meistens mit Eltern-Ich, Kind-Ich und Erwachsenen-Ich beschrieben (Ion Stewart, Vann, Joines, 1990). Berne selber hat aber gelegentlich andere Begriffe benutzt.

Andere therapeutischen Schulen verwenden den Begriff auch. Im deutschsprachigen Raum wird dann aber meist von „Ego-State“ gesprochen. Als Begründer der Ego-State-Therapie ist der Hypnotherapeut John Watkins (1913-2012) zu nennen. Bei der Ego-State Therapie werden innere Anteile eher als Landkarte verstanden, die das Ganze von verschiedenen Einzelteilen ergeben. Sie beziehen sich nicht wie in der Transaktionsanalyse auf die Identifikation mit einer bestimmten Entwicklungsstufe, sondern stehen eher unabhängig davon nebeneinander, beziehen sich aber natürlich auch auf subjektive Erfahrungen. Es gibt danach eher gesunde oder ungesunde innere Anteile, die im Konflikt zu einander stehen und in der Therapie durch verschiedene Methoden (z.B. der Stuhltechnik) in Dialog miteinander gebracht werden sollen. Als Analogie dazu wird manchmal vom „inneren Team“ (Schulz v. Thun, 1998) gesprochen. Die Ego-State-Therapie geht von viel mehr inneren Teilen aus, als die Transaktionsanalyse es tut. Die Ego-State-Therapie wird häufig in der Traumatherapie angewandt. Eine Beschreibung von Gesundheit ist die Qualität der Integration der einzelnen Ego-States. Je weniger die inneren Anteile integriert sind, umso größer ist die Störung, bis hin zu einer dissoziativen Persönlichkeitsstörung⁶. In der Transaktionsanalyse ist das Therapieziel die Stärkung des Erwachsenen-Ichs. In beiden Fällen wird die Integration und Aussöhnung der inneren Anteile als erstrebenswert angesehen.

Die Teilarbeit in der Experientuellen Reittherapie

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die Teilarbeit im Rahmen der Experientuellen Reittherapie mit Kindern hochstrittig getrennt lebender Eltern eingesetzt werden kann. Nachdem im Rahmen der Arbeit mit der Triade der Loyalitätskonflikt mit dem Kind bewusst und damit benannt werden konnte, kann das Kind auf dem Pferd die verschiedenen inneren Anteile erleben (experientuell), ohne sie bewerten zu müssen. Hier sei an die Arbeit von Alfons Aichinger erinnert, der die Kinder aufforderte, Eigenschaften, die die Kinder von einem bzw. dem anderen Elternteil mitbekommen hatten, zu erspüren und wertzuschätzen. Im hypnotherapeutischen Sinne kann diese Empfindung als Ressource verankert werden.

In der praktischen Umsetzung der Reittherapie ist nun deren Wirksamkeit der Reittherapie von Bedeutung. Das Kind ist fokussiert auf das Pferd. Es gibt ihm Sicherheit und Halt. Empfindungen werden intensiviert. Durch die Aufmerksamkeit des Kindes steigt die therapeutische Wirksamkeit. Es ist unwahrscheinlich, dass ein Kind sich

⁴ Begriff aus der Transaktionsanalyse: Eine Behandlungsvereinbarung über Ziele, Methoden und individueller Verantwortung.

⁵ Unter „Externalisieren“ wird ein Prozess verstanden, in dem Gefühle oder Gedanken nach außen verlagert werden. In der Psychotherapie mit Kindern wird z.B. danach gefragt, welches Spielzeugtier am besten zu dem jeweiligen Gefühl, Gedanken oder Vorgang passt. Die Tiere gehen in einen Dialog, der der inneren Auseinandersetzung entspricht.

⁶ Man spricht von einer dissoziativen Persönlichkeitsstörung, wenn die inneren Anteile völlig unverbunden nebeneinander stehen und dadurch nicht kontrollierbar sind. Es gibt kein funktionierendes inneres Korrektiv, das das Verhalten steuert. Als Beispiel wird häufig die Geschichte von Dr. Jekyll und Mr. Hyde genannt, die ja auch bekanntlich ein und dieselbe Person waren, sich aber in zwei völlig verschiedene Menschen verwandelten.

auf dem Pferd ablenkt. Und falls das doch passiert, bekommt es gleich eine entsprechende Rückmeldung. Nicht vom Reittherapeuten, sondern vom Pferd. Methodisch könnte wie folgt in mehreren Therapiestunden vorgegangen werden. Es könnten aber auch andere innere Anteile aufgerufen werden:

1. Schritt: (der ja bekanntlich oft der Wichtigste ist):

Das Kind sitzt auf dem stehenden Pferd und wird aufgefordert, sich den Teil in sich vorzustellen, der eine innere Verbundenheit z.B. mit der Mutter spürt (Mutterteil), vielleicht eine Gemeinsamkeit, die es an eine bestimmte Situation erinnern lässt. Die Reittherapeutin führt das Pferd. Das Kind wird nach einem Satz gefragt, der ihm vielleicht gerade einfällt (positive Kognition⁷), während es sich an die Situation erinnert. Dann wird nach dem dazu passenden Gefühl gefragt und wo es sich im Körper befindet. Kann das Kind die Kognition, das Gefühl und die Körperempfindung benennen, wird es aufgefordert, eine halbe Runde auf dem Reitplatz im Schritt zu reiten und sich dabei auf die Kognition, die Emotion und die Körperempfindung zu konzentrieren, sie auf sich wirken zu lassen. Der Reittherapeut führt weiter das Pferd. Dann gibt es wieder einen Halt. Es wird danach gefragt, ob ein Bezug hergestellt werden konnte. Falls das der Fall ist, wird das Kind gebeten, die Kognition, die Emotion und die Körperempfindung an einem bestimmten Teil im Körper zu speichern, wie man vielleicht ein Dokument im PC speichert. Im Schritt sollte das Kind sich auf die inneren Prozesse fokussieren. Die therapeutischen Instruktionen werden gegeben, wenn das Pferd steht.

Beim Focusing⁸ spricht man von einem „felt sense“⁹ (Cornwall, Ann Weiser, 2008), in dem die ganze Bandbreite der inneren Empfindungen erlebbar wird. Von Bedeutung ist, dass der felt sense völlig frei von positiven oder negativen Bewertungen ist und das Erspüren allein einen inneren Prozess der Akzeptanz und Wertschätzung einleitet. Quasi sucht sich die Seele einen Lösungsweg, vielleicht einem Bach ähnlich, der sich seinen eigenen Lauf bahnt.

Dann wird wieder eine halbe Runde Schritt geritten. Der Therapeut fragt, ob die Verankerung gelungen ist. Wenn das der Fall ist, sollte eine Pause gemacht werden. Günstig wäre es, wenn das Kind alleine frei reiten kann, sonst mit Führung. Dabei kann auch über Belangloses gesprochen werden, aber nicht weiter über das oder andere Probleme. Günstig wäre es, ein Gespräch über Pferde zu führen. Z.B. über die tragende Kraft, die Fürsorglichkeit und die Dominanz der Leitstute oder ähnliches.

7 Falls dem Kind keine Kognition einfällt, sollte nicht allzu nachhaltig danach gefragt werden, sondern einfach weiter gemacht werden. Die Entwicklung einer positiven Kognition ist sehr vom Entwicklungsstand eines Kindes abhängig.

8 Focusing: Begründet von E. Gendlin, Focusing ist „...eine psychologische Methode, die philosophisch begründet, empirisch überprüft und klinisch erprobt ist. In ihrem Zentrum steht das achtsame Wahrnehmen des körperlichen Erlebens. Aus diesem entfalten sich unter bestimmten Bedingungen lösungsorientierte Schritte – Denkschritte und Heilungsschritte zugleich. Focusing bedeutet, der Stimme des Körpers zu folgen. Es beschreibt den Kernprozess persönlicher Veränderung“ (DAF, Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie).

9 Felt sense: Nicht wörtlich übersetzbar. Der felt sense meint das erspürte Körperempfinden zu dem behandelten Thema. Nicht zu verwechseln mit emotionaler Bedeutung. Es ist das „ganzheitliche innere Empfinden“ (Peter A. Levine).

2. Schritt

In den folgenden Schritten wird nach dem gleichen Grundmuster vorgegangen. Nun wird der Vorgang wiederholt, nur kommt nun die Verbundenheit mit dem anderen Elternteil zum Ausdruck. Das Kind sitzt auf dem stehenden Pferd. Es wird dazu kurz erklärt, dass das ein anderer innerer Anteil ist, der zur Geltung kommt und neben dem Teil steht, der den anderen Elternteil zum Ausdruck bringt („Es ist okay, dass beides da ist“). Die Identifikation wird wieder wie im ersten Schritt verankert.

3. Schritt

Das Kind sitzt wieder auf dem Pferd. Es wird ein Bezug zu den ersten beiden Schritten hergestellt („Kannst Du Dich erinnern, wie Du letztes Mal einmal an einen guten Moment mit der Mutter und dann an einen guten Moment mit dem Vater gedacht hast?). Dann wird danach gefragt, ob sich das Kind noch an gute Momente erinnern kann, als die Familie komplett war. Dann wird wie beim ersten Schritt mit Verankerung fortgefahren..

4. Schritt

Es wird nach der Trennungssituation gefragt („Was war der schlimmste Moment?“) und danach, wer als Helfer zur Verfügung stand. Dann wieder nach dem Schema des ersten Schritts vorgehen.

5. Schritt

Bevor das Kind auf dem Pferd sitzt, wird der „Mutterteil“ des Kindes nach dem „Vaterteil“ gefragt. Und umgekehrt. Es wird auf den Anfang hingewiesen. Dann wird das Kind aufgefordert, sich auf das Pferd zu setzen mit der positiven Erinnerung an das andere Elternteil und später dann umgekehrt. Wichtig ist es, vorher den Teil zu klären, der gerade aufgerufen ist, um Verwirrung zu vermeiden. Auch bevor der Teil gewechselt wird, sollte abgestiegen und dann wieder aufgesessen werden. Ansonsten ist es der gleiche Verlauf wie beim ersten Schritt.

6. Schritt

Das Kind sitzt auf dem Pferd. Es wird nach einem inneren Teil gefragt, der Leitungsfunktion übernehmen kann und den anderen inneren Teilen (Mutterteil/Vaterteil), aber auch den (externen) realen Eltern einen Rat geben kann. Dieser „Rat“ wird dann zu einer positiven Kognition umdefiniert. Der „Rat“ an die Eltern könnte lauten: „Respektiert bitte, dass ich Euch beide mag“ und „respektiert bitte, dass ich einen Teil des anderen Elternteils in mir trage. Eine Abwertung des anderen Elternteils bedeutet auch eine Abwertung meiner Person“. Die Umdefinierung, also die Ich-Botschaft, könnte dann lauten: „Ich mag beide Eltern und ich fühle mich von beiden Eltern gemocht“. Diese positive Kognition sollte möglichst selber vom Kind definiert werden. Als Anfangshilfe können Beispiele genannt werden. Diese fiktive Situation (Erinnerung an die Zukunft) wird dann wieder wie im ersten Schritt verankert.

Als weiterer Schritt kann gefragt werden, wie das Kind diese fiktive Situation mit Hilfe der eigenen Stärken erreichen wird und welche Helfer zur Verfügung stehen werden.

Zusammenfassung

Ziel der Behandlung im Rahmen der Experientiellen Reittherapie von Kindern hochstrittig getrennt lebender Eltern ist es, dem Kind

zu helfen, durch das Durchleben einen Abstand zu dem Loyalitätskonflikt zu finden und die widersprüchlichen Empfindungen zu integrieren und so zu sich selber finden zu können.

In dem vorliegenden Text mag die Annahme vermittelt werden, das Kind müsste das Problem der elterlichen Zerstrittenheit lösen. Dieser Eindruck trägt. Die Hauptverantwortung für die Loslösung aus dem Loyalitätskonflikt tragen die Eltern. Durch die beschriebenen Methoden können wir den Kindern lediglich helfen, mit einer schwierigen Situation besser zurechtzukommen. Mit den Eltern sollte auch gesprochen und über die Dynamik des Loyalitätskonflikts informiert werden im Sinne von Psychoedukation. Sie sollten motiviert werden, zu lernen an einem Strang zu ziehen. Vielleicht zunächst in Einzelgesprächen und dann in Elterngesprächen. Diese Gespräche sollte aber nicht der Reittherapeut führen, sondern ein anderer professioneller Berater. Die Gefahr, dass der Reittherapeut selber in den Beziehungskonflikt der Eltern hineingezogen wird, ist viel zu groß.

Alles in allem und mit viel Abstand betrachtet, geht es darum, aus dem inneren Krieg einen inneren Frieden zu machen. Dieser Prozess ist gut durch folgende Geschichte zum Ausdruck zu bringen:

„Als der Krieg zwischen den beiden Völkern unvermeidlich geworden war, als beide Völker dachten, es sei besser unterzugehen, als zu unterliegen, schickten die Feldherren beider Seiten Späher aus, die sollten mit dem Pferd auskundschaften, wo man den Gegner wohl am besten überfallen könne. Und als die Späher nach einer Zeit auf beiden Seiten zurückkehrten, berichteten sie auf beiden Seiten den verfeindeten Feldherren gleichermaßen, dass es nur eine Stelle, einen Pass, gebe, wo man den Feind überfallen könne. Da aber, so berichteten die Späher beider Seiten den Feldherren weiter, lebe ein Bauer mit seiner anmutigen Frau. Sie hätten miteinander ein Kind und die Leute sagen, sie seien die glücklichsten Menschen auf Erden. Wenn nun, so sprachen die Späher weiter, unser Heer über den Pass marschiert, so würde unausweichlich geschehen, dass wir das Glück der dreien zerstören würden und das dürfe nicht sein.“

Und denkt Euch, das sahen auch die Feldherren ein (kaum zu glauben, Anm. d. Verf.!) Und so musste der Krieg unterbleiben wie jedermann unschwer begreifen wird.

Das ist eine chinesisch-buddhistische Legende. Und die Geschichte heißt: Warum es Krieg gar nicht geben kann. Aber es ist besser, wenn man es hinterher erst sagt! (Quelle unbekannt, gefunden als Notiz aus einem von vielen Hypnotherapie-Seminaren).

Literatur:

Aichinger, Alfons: Die Sehnsucht des kleinen Bären – ein psychodramatischer Interventionsansatz mit Tierfiguren bei Kindern im Scheidungskonflikt, in: Informationen für Erziehungsberatungsstellen, 1/2006, S.16-25

Baldwin, Michele; Das Konzept der Triaden in Virginia Satirs Arbeit, Abdruck aus: Gaby Moskau, Gerd F. Müller (Hrsg.): Virginia Satir, Wege zum Wachstum. Ein Handbuch für die therapeutische Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen. Paderborn: Junfermann-Verlag (1992 ff., 3. Auflage vergriffen)

Goulding Mary, Goulding, Robert: Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie. Verlag: Klett-Cotta /J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger; 7. Aufl. (1999)

Hötter-Ponath, Gisela: Trennung und Scheidung-Prozessbegleitende Interventionen in Beratung und Therapie, Klett-Cotta, 2009.

Jaede, Wolfgang: Interventionsmöglichkeiten in der Arbeit mit hochstrittigen Eltern und zur Unterstützung der Kinder, unveröffentlichter Vortrag 2001

Peichl, Jochen: Jedes Ich ist viele Teile, Kösel Verlag, 2. Auflage, 2011.

Rogers, Carl: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Fischer Taschenbuchverlag, 1983

Schlegel, Leonhard: Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt. 2. Auflage 2002

Schley, K., Gerster, S. : Experimentelle Reittherapie, Adebar Verlag, Offenburg 2009.

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3 – Das ‚innere Team‘ und situationsgerechte Kommunikation. Rowohlt, Reinbek 1998

Watkins, John G., Watkins, Helen: Ego-States, Theorie und Therapie. Heidelberg 2003: Carl-Auer-Systeme

Stewart, Ion, Joines, Vann, Die Transaktionsanalyse, Herder-Verlag, Freiburg 1990).

WEB

Abelin, Ernest, in Eisenriegler, Adalbert, Vortrag; <http://psychoanalyse.eisenriegler.at/texte/vortrag-ich-habe-meine-mama-verloren/>

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: www.bke.de/.../1161001430_bke-Stellungnahme, Stand 13.01.2017

Cornell, Ann Weiser, erschienen in The Focusing Connection, März 1998 <http://www.focusing.me/wasistfocusing.htm>, Stand 17.02.2017

Eisenriegler, Adalbert, Vortrag; <http://psychoanalyse.eisenriegler.at/texte/vortrag-ich-habe-meine-mama-verloren/>

Levine, Peter A., <http://www.praxis-krichbaum.de/therapie-somatic.html>, Stand 20.02.2017

Peichl, Jochen: Crashkurs Telearbeit, www.jochen-peichl.de, Stand 15.01.2017).

Tellinton-Jones, Linda, <http://tellington-methode.de/>

Wikipedia, [https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%9Cbertragung_\(Psychoanalyse\)](https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%9Cbertragung_(Psychoanalyse)), Stand 12.01.2017

Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Triangulierung_Psychoanalyse, Stand 29.12.2016

Deutsches Jugendinstitut, Kinderschutz bei hochstrittiger Elternschaft: http://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/6_HochkonflikthaftigkeitWissenschaftlicherAbschlussbericht.pdf, Stand 17.01.2017

DAF, http://www.daf-focusing.de/?page_id=2, Stand 20.02.2017

Der Autor

Foto: privat



Uwe Krause-Straky

Dipl. Sozialpädagoge

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Hypnotherapeut für Kinder und Jugendliche (MEG), Suchttherapeut (GSM), Traumatherapeut für Kinder und Jugendliche (mit EMDR), Ausbildung in Transaktionsanalyse

Tätigkeiten: Ausbildungsleiter bei IFERT, Institut für Experimentelle Reittherapie (Elzach), Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Caritasverband Breisgau-Hochschwarzwald, Dozent an der Offenburg

Akademie für Psychotherapie (OAP), Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, K. Schley (Offenburg).
straky@gmx.de