

Spezielle Phobie – Die Pferdephobie

Immer häufiger treten sehr spezielle umschriebene Angstäquivalente auf, die alle unter den Begriff der speziellen Phobie zusammen gefasst werden und in der ICD-10-Klassifikation unter F 40.2 gefunden werden.

Maßgeblich bei der Behandlung einer speziellen Phobie hat sich ein verhaltenstherapeutisches Vorgehen, wie es von Markgraf und Schneider beschrieben wird, als Goldstandard etabliert. Im Rahmen einer neuen Kooperation mit der "Pferdeflüsterin" Barbara Braun in Habach, Nähe Murnau, wurde so ein verhaltenstherapeutisches Konzept ausgearbeitet. Zunächst wird entsprechend Markgraf und Schneider mit dem Patienten die Phobie genauestens analysiert und in einem gesamtkeptionellen Rahmen bewertet. Dann erfolgen vom Patienten selbst geprobte gedankliche Expositionen. Diese werden je nach Schweregrad der phobischen Störung zunächst in einem therapeutischen Miteinander eingeübt, dann aber wird die reelle Exposition in einer Realumgebung vorbereitet.

Im nächsten Schritt wird ein geführter therapeutischer Expositionsversuch mit dem Patienten und dem Therapeuten auf dem Pferdehof unternommen. Die Vorgehensweise hierbei sieht die begleitete Annäherung an das Pferd, die körperliche Kontaktaufnahme mit dem Anfluten der Angstsymptomatik, der Bewertung der Angstäquivalente und dem Miterleben des Leichterwerdens aller Symptome mit der Zeit vor. Diese Exposition dauert zwischen 45 Minuten und drei Stunden. Die erlebte Habituation (über die Zeit hin abflachende Symptomatik und positives Erleben, Gewöhnung) hilft dem Patienten bei einer weiteren Exposition selbständig, nur noch mit der Führung der Pferdeflüsterin, das Niveau der Angst weiter abklingen zu lassen. Die euphorisierende Wirkung der eigenen Überwindung, die Nähe zum lebendigen Tier mit all seinen positiven Rückmeldungen in einer direkten und unverschnörkelten Art, tragen zur weiteren Stabilisierung des Patienten bei. Im krönenden Abschluss der Exposition findet der Patient nach ausreichender Habituation eine weitere Euphorisierung durch das Aufsitzen auf das Pferd. Hier kommt es jetzt nochmals zu einer Phase der Habituation durch ein angeleitetes ruhiges, entspanntes Sitzen auf dem stehenden Pferd über mehrere Minuten und das Fühlen der Atemfrequenzen bei sich selbst und beim Pferd. Nach der Entspannung erfolgt dann ein belohnendes, ruhiges Gehen auf dem Pferd. Aus empirischem Wissen heraus sollte die direkte, realitätsbezogene Exposition mindestens fünf Termine mit dem Pferd umfassen.

In der Anlage dieses Artikels können Sie eine Bilddokumentation einer betroffenen Patientin beim Expositionsversuch in Habach sehen. Die Freigabe der Bilder erfolgte am 19.5.08 durch die Betroffene.

Für eventuelle Fragen oder Beratung zum Vorgehen, zu den Kosten und dem zeitlichen Umfang wenden Sie sich bitte an

Dr. med. Thomas J. Henning, Starnberg, Hanfelder Str. 3 b; Tel.: 08151-449077.

Literatur beim Verfasser zu erfragen