



Tier- und naturgestützte Therapien bei psychischen Störungen

2. März 2022

Prof. Dr. Elisabeth Schramm

Kliniken mit Naturtherapien

03130 Spremberg: Krankengarten
Gartentherapie

07548 Gera: Wald-Klinik
Hunden

07973 Greiz: Asklepios F
(Psychotherapie). Angebot:

12621 Berlin: Vivantes K
Therapie mit Hunden

14089 Berlin: Anthropos
Psychosomatik, Suchtmed

18209 Heiligendamm: M
Reha). Angebot: Gartent

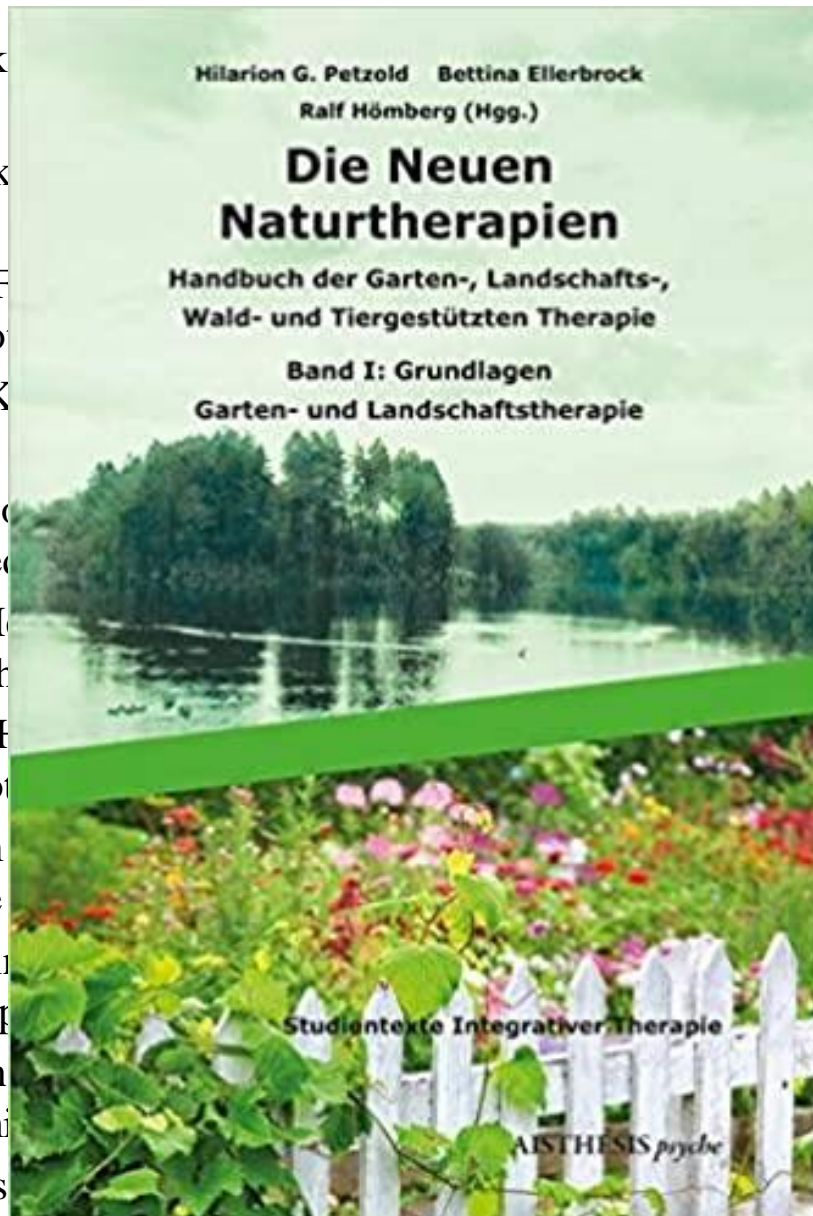
23863 Bargfeld-Stegen: F
Psychosomatik). Angebot:

25524 Itzehoe: Klinikum
Therapie für Erwachsene

30625 Hannover: Medizin
Rahmen von Forschungspr

41238 Mönchengladbach
Tiergestützte Therapie mi

41464 Neuss: St. Alexius
Angebot: Ökotherapie (Garten, Tiere, Hofladen)



und Psychosomatik). Angebot:

Tiergestützte Therapie mit

esklinik für Psychiatrie und

osomatik). Angebot: Tiergestützte

e (Psychotherapie und

ychotherapie, Psychosomatische

Psychotherapie und

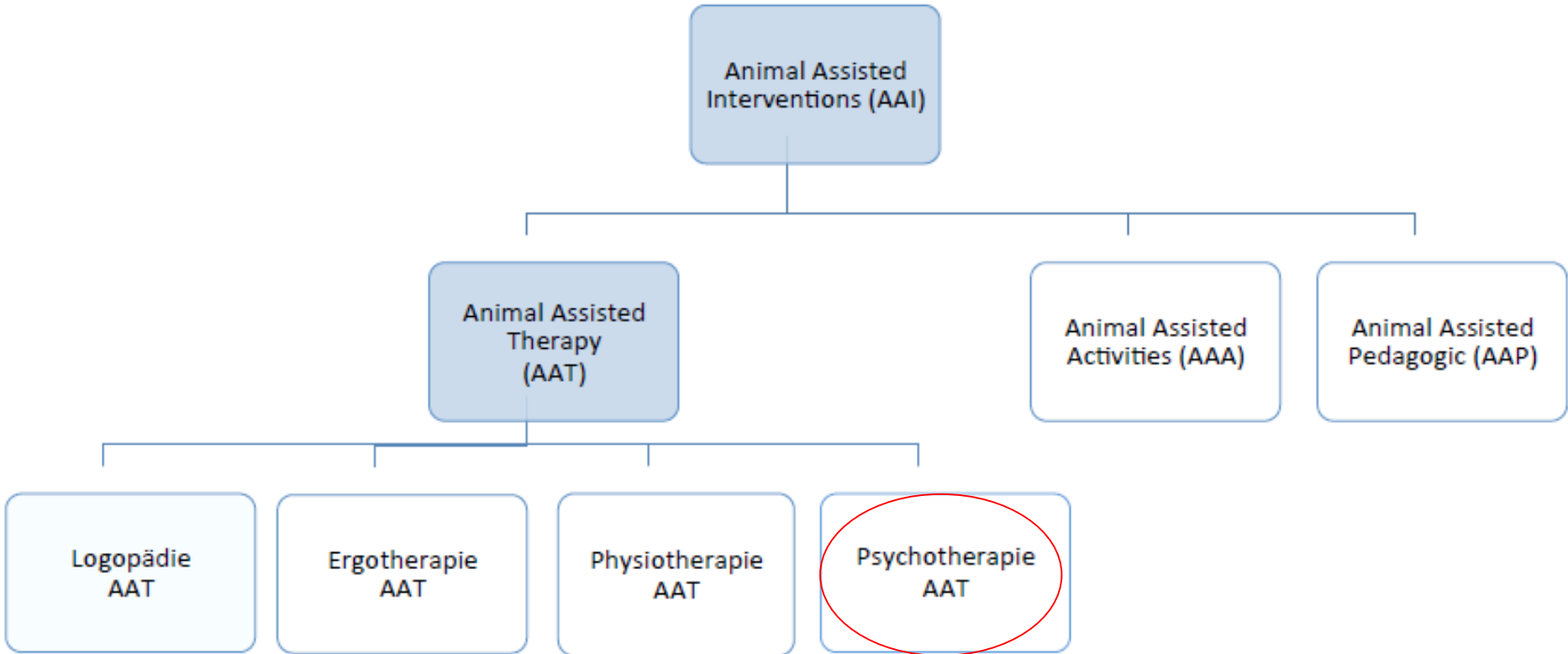
osomatik). Angebot: Tiergestützte

psychotherapie). Angebot (z.T. im
tiergestützte Therapie mit Hunden

rie und Psychosomatik). Angebot:

iatrie und Psychosomatik).

Tiergestützte Therapie



Profession

Was ist Tiergestützte Therapie?

International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO, 2018)

...kein eigenständiges Therapieverfahren, sondern eine Methode, bei der das Tier den therapeutischen Prozess unterstützt... (z.B. als „Eisbrecher“, zur Motivation, als Sicherheitsanker oder zur Stressminderung)

„... zielorientierte, geplante und strukturierte therapeutische Intervention, welche zum Ziel hat, physische, kognitive, behaviorale oder sozioemotionale Funktionen zu verbessern.“

Tiergestützte Psychotherapie

1. Planen Sie die Therapie erst ohne Tiere!
2. Mehrwert des Tieres?
3. Welcher Wirkmechanismus wird angezielt?
4. Wie sieht der Einbezug des Tiers aus, welche Funktion bzw. „Aufgaben“ hat das Tier?
5. Eignet sich das Tier dafür (Stress)?

Zielformulierung – Planung – Durchführung - Evaluation

Planung

- **Was?**
 - Welche Tierart (Größe, Farbe, Eigenschaften)?
Körperkontakt?
- **Wie lang?**
 - Wie lange muss der Kontakt sein, damit das Tier „wirkt“?
- **Wie oft?**
 - Wie häufig muss der Kontakt sein, damit eine Wirkung entsteht?
- **Wie anhaltend?**
 - Wie nachhaltig ist die Wirkung?
- **Warum/Wieso?**
 - Welcher Wirkmechanismus kommt zum Tragen?

Tiergestützte Psychotherapie in der PraxisTM

Beispiele

Pferd

Übung der Nähe- und Distanzregulation
Klarungsorientierte Interventionen auf der
Beziehungsebene



Schafe

Erleben von Gruppenzugehörigkeit und Verbundenheit
Achtsamkeit



Ziege

Erhöhung der Frustrationstoleranz



Hund

Selbstsicherheit, Selbstvertrauen,
Förderung des Sozialverhaltens

Wirkung auf Verhaltens- und Erlebensbereiche

Neurobiologisch

- Abpuffern von Stressreaktionen (Herzfrequenz, Blutdruck, Kortisol)
- Oxytocin-Ausschüttung

Sozial

- Steigerung sozialer Interaktion
(„sozialer Katalysator-Effekt“)
- Reduktion von Aggression
- Förderung von Vertrauen, Bindung

Psychologisch

- Reduktion von Angst, Schmerzempfinden, Depressivität
- Förderung von Motivation und Konzentration
- Förderung von Empathie

Hormonelle Veränderungen

- Studien zeigen Oxytocin-Ausschüttung
 - beim Anschauen des Hundes,
 - beim Spielen mit Hund,
 - beim Streicheln des Hundes.
- Anwesenheit eines Hundes reduziert Stressreaktion besser als **Plüs- oder Roboterhund.**

Nagasawaa et al (2009) Dog's gaze at its owner increases owner's urinary oxytocin during social interaction.
Hormones and Behavior; Volume 55, Issue 3, 375-464

Kosfeld et al. (2005) Oxytocin Increases Trust in Humans. Nature 435(7042):673-6

modif. nach R. Wohlfarth, 2017

Stressbewältigung bei unsicher gebundenen Kindern

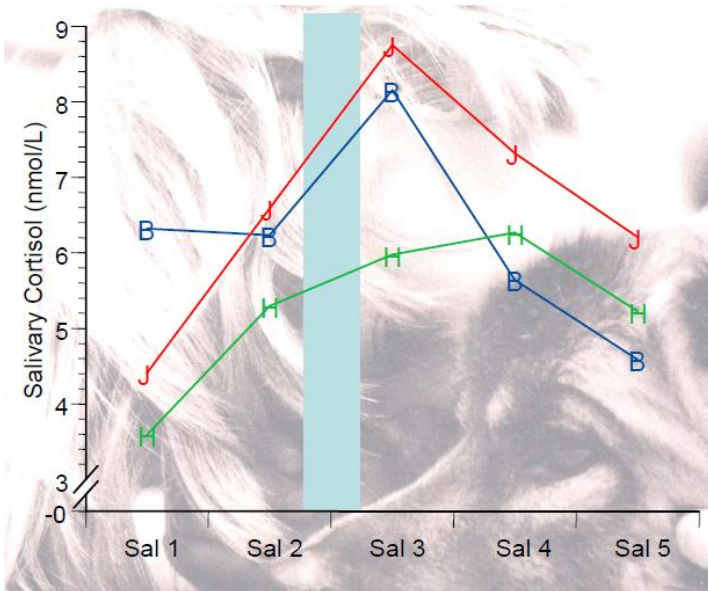
80 Jungen (7-12 J.) mit frühen Traumatisierungen und abnormen Bindungsverhalten in **Stress-Situation** (Trierer Stress Test):

Vergleich:

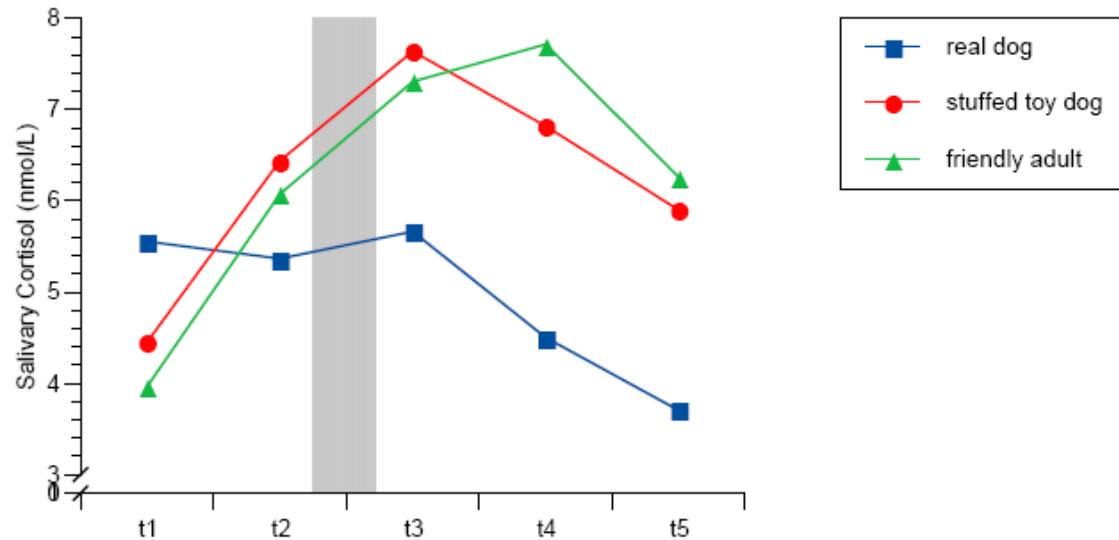
- (1) Stoffhund
- (2) lebender Hund
- (3) zugewandter menschlicher Betreuer

Angst- und Spannungsminderer bei Kinder in einer Stresssituation

Sicher gebunden



Unsicher-vermeidende oder desorganisierter Bindungsstil



Die unsicher-gebundenen Jungen waren nur in Gegenwart des Hundes bei **Stress souveräner und gelassener**.

Anstieg Oxytocin, Prolactin, Dopamin > positive Veränderungen im (Sozial-)verhalten

Beetz et al, 2012

Wirkung auf Verhaltens- und Erlebensbereiche

Neurobiologisch

- Abpuffern von Stressreaktionen (Herzfrequenz, Blutdruck, Kortisol)
- Oxytocin-Ausschüttung

Sozial

- Steigerung sozialer Interaktion
(„sozialer Katalysator-Effekt“)
- Reduktion von Aggression
- Förderung von Vertrauen

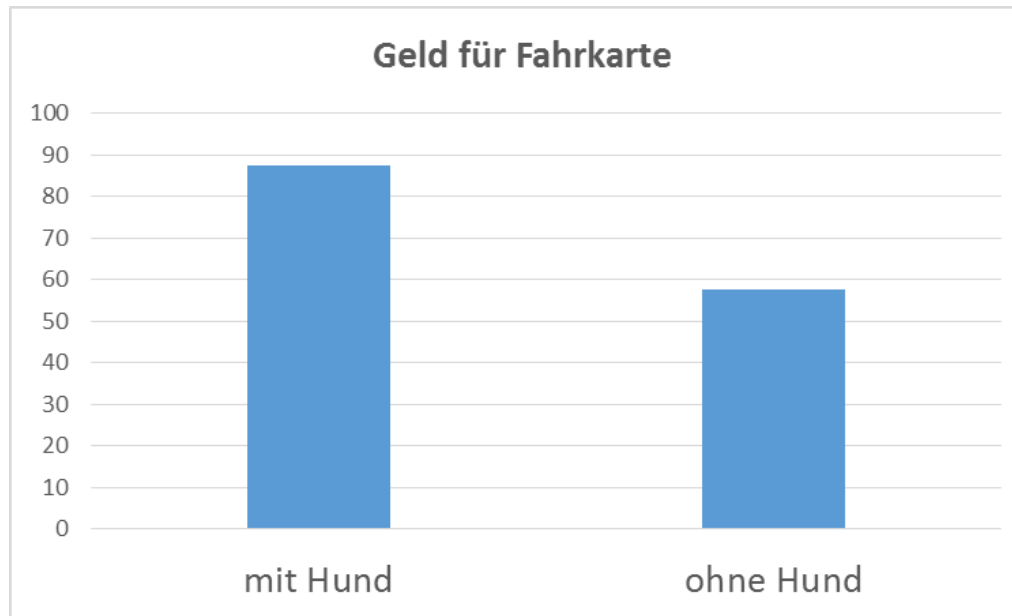
Psychologisch

- Reduktion von Angst, Schmerzempfinden, Depressivität
- Förderung von Motivation und Konzentration
- Förderung von Empathie

Hunde als soziale Mittler

Guéguen & Ciccotti, 2008

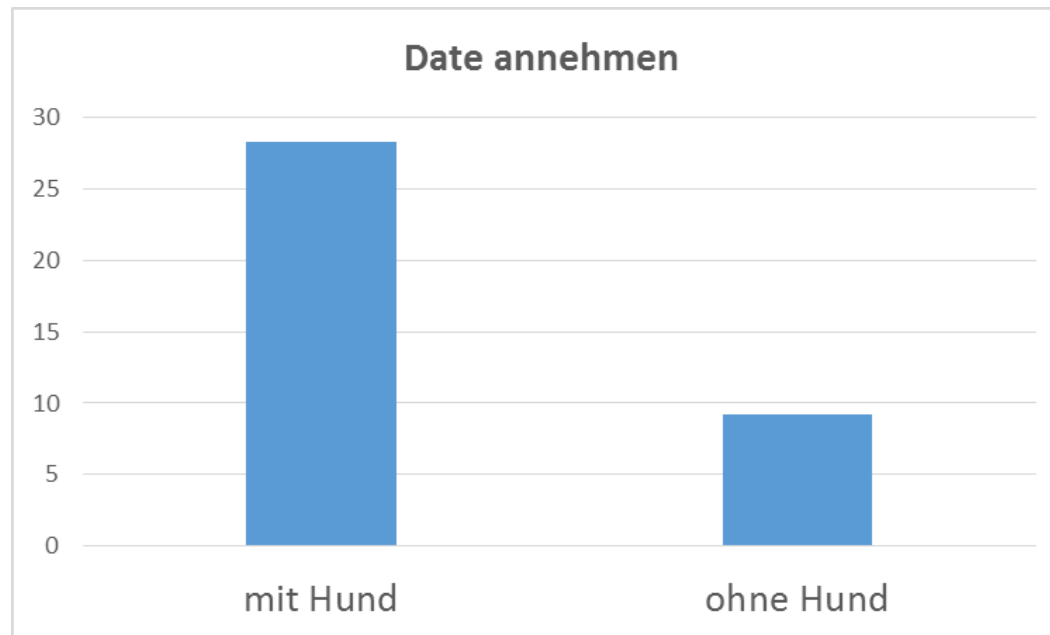
- Männer und Frauen werden um Geld für eine Fahrkarte gebeten



Hunde als soziale Mittler

Guéguen & Ciccotti, 2008

- 120 Frauen werden von jungem Mann angesprochen



Hunde als soziale Mittler

How dogs influence the evaluation of psychotherapists

Margaret S. Schneider and Lorah Pilchak Harley

Department of Adult Education and Counselling Psychology,
University of Toronto, Canada

Schneider & Pilchak Harley Anthrozoös, 19(2) – 2006

- PsychotherapeutInnen mit Hund wurden als **sympathischer** und **vertrauenswürdiger** eingeschätzt.
 - Nur von **Patienten mit wenig Vertrauen!**

Spezifität?

- Hund, Fisch oder Pflanze: Alle reduzierten gleichermaßen die Angst vor einer öffentlichen Rede gegenüber der Kontrollgruppe (alleine)

Wirkung auf Verhaltens- und Erlebensbereiche

Neurobiologisch

- Abpuffern von Stressreaktionen (Herzfrequenz, Blutdruck, Kortisol)
- Oxytocin-Ausschüttung

Sozial

- Steigerung sozialer Interaktion
(„sozialer Katalysator-Effekt“)
- Reduktion von Aggression
- Förderung von Vertrauen

Psychologisch

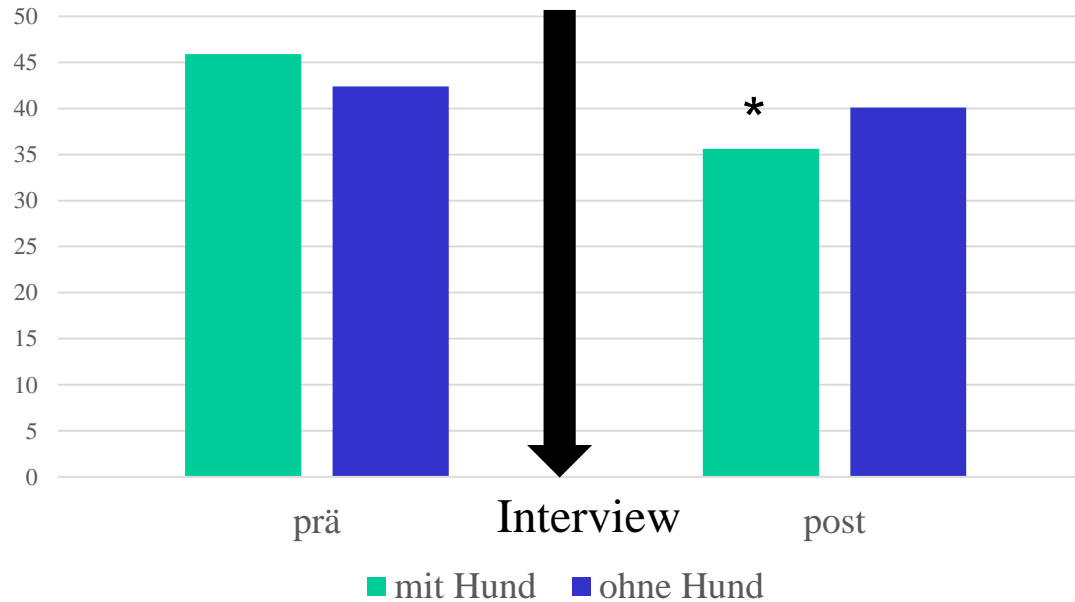
- Reduktion von Angst, Schmerzempfinden, Depressivität
- Förderung von Motivation und Konzentration
- Förderung von Empathie

Zustandsangst bei akut schizophrenen Patienten

(Lang et al., 2010; n=26)

- Interview mit und ohne Therapiehund

Angstscore STAI



Warum Tiere und Natur? Theorien...

- Biophilie-Theorie (Wilson, 1984)
- Neurobiologische Hypothesen
 - Social Brain Hypothese
 - Aktivierung spezifischer neuronaler Netzwerke
 - Aktivierung des Oxytozin-Systems
- Bindungstheorie (Bowlby 1969, 1973)
- Non-verbale, analoge Kommunikation (Satir, 2002),
vorurteilsfrei, unmittelbarer, ehrlicher
-

Warum Natur und Tiere?

Biophilie-Theorie von E.O. Wilson (1984):

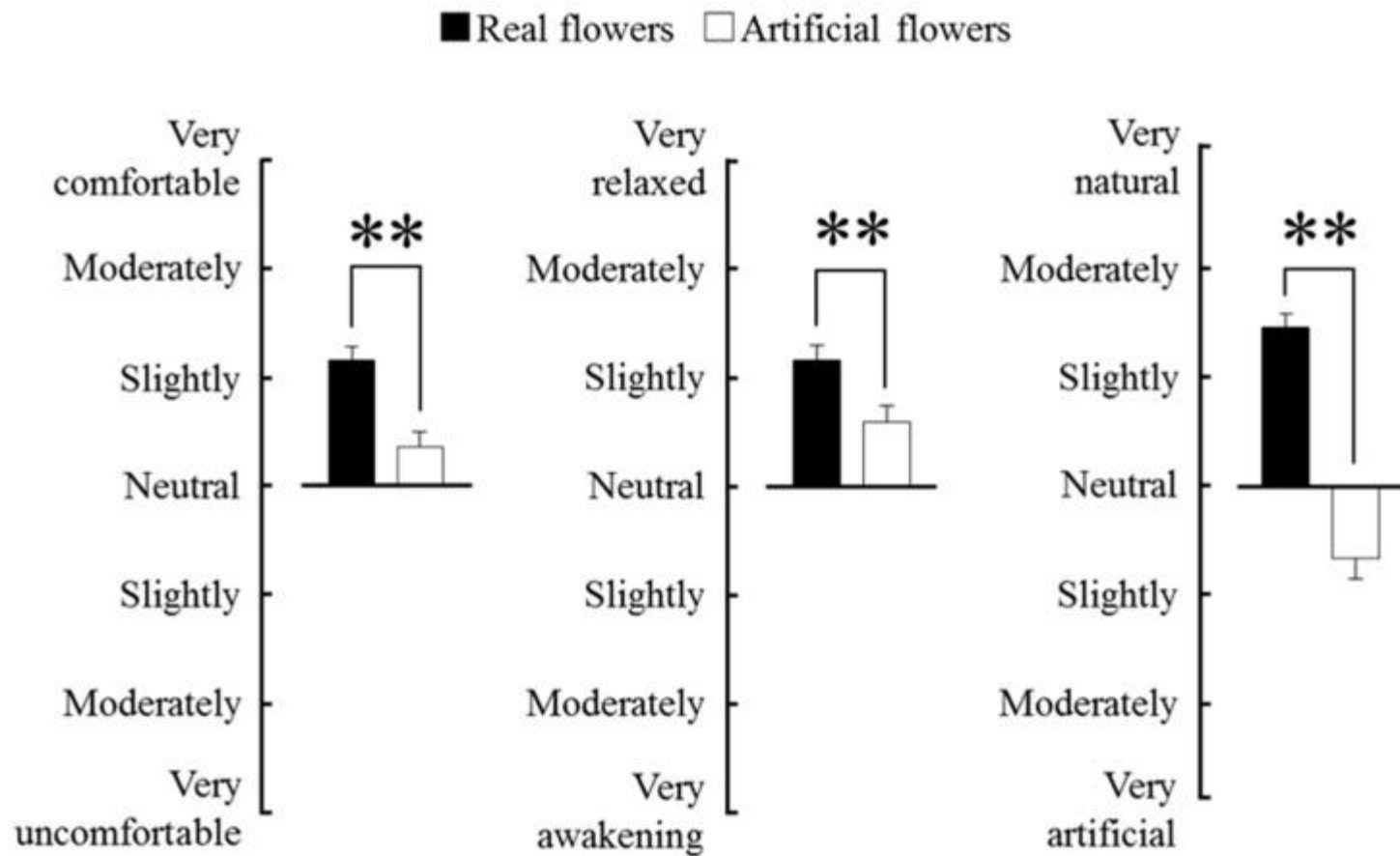
Der Mensch besitzt eine angeborene Verbundenheit (evolutionäre Affinität) zu anderen lebenden Organismen und **braucht das Naturerleben, um gesund zu bleiben und sich zu regenerieren**....Überlebensvorteil

Physiologische und psychologische Wirkung auf Studenten beim Anblick künstlicher und natürlicher Stiefmütterchen



Figure 1. Visual stimulation with real flowers (left) and artificial flowers (right). The black arrow indicates the accelerated plethysmograph

Angenehmer, entspannter, natürlicher...

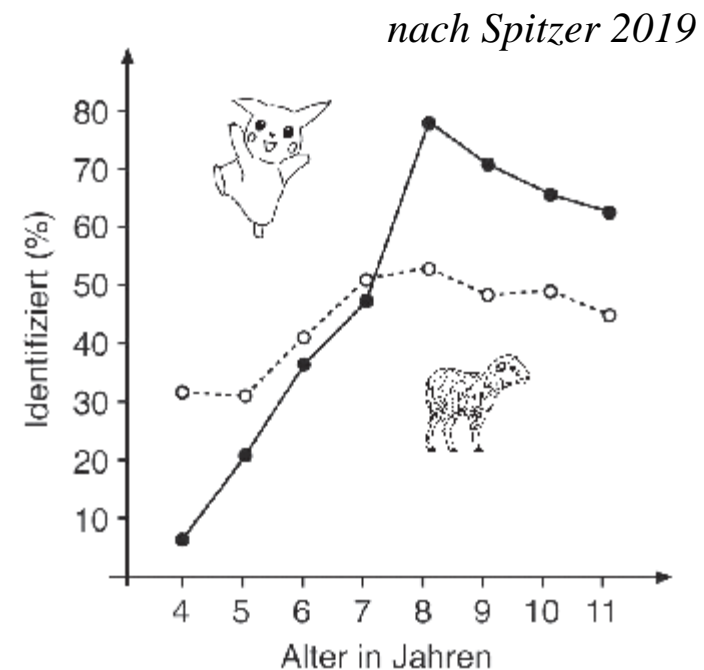


Natur-Defizit-Syndrom

- Erforschtes Phänomen einer zunehmenden **Entfremdung von der Natur** (*Louv 2005, Warber 2015*):

Nicht-Kenntnis und Nicht-Erleben natürlicher Rhythmen und Erscheinungen sowie die Folgen, v.a. für Kinder und deren Entwicklung.

Unsere Daten legen nahe, dass wir in dem Maße, wie wir unsere Verbindung mit der Natur verlieren, auch unsere Verbindung zu anderen Menschen verlieren (Weinstein et al, 2009)



Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood

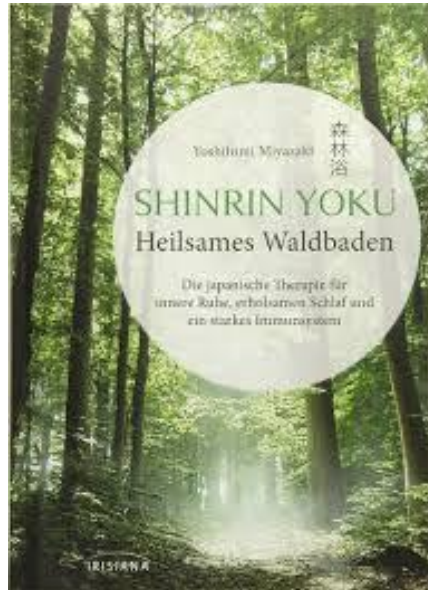
Kristine Engemann^{a,b,c,1}, Carsten Bøcker Pedersen^{c,d,e}, Lars Arge^f, Constantinos Tsirogiannis^f, Preben Bo Mortensen^{c,d,e}, and Jens-Christian Svenning^{a,b}

PNAS / March 12, 2019

... positive Assoziation zwischen dem „Ausmaß der Exposition zur Natur“ und „Mentaler Gesundheit“, wohingegen städtischer Wohnsitz mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung psychiatrischer Störungsbilder assoziiert war....“

Waldbaden

Shinrin Yoku (1982)



„Den Wald mit allen Sinnen aufnehmen“



Article

A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting 2019

Dorthe Djernis ^{1,*}, Inger Lerstrup ², Dorthe Poulsen ¹, Ulrika Stigsdotter ¹, Jesper Dahlgaard ^{3,4} and Mia O'Toole ⁵

*Psychologische, physiologische und interpersonelle Effekte von **mittlerer Größe** ...größere Effekte in **Wäldern und wilder Natur** als in Parks und Gärten....und als „indoor“ Mindfulness*



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

SSM - Population Health

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ssmph



Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis *Conventry et al, 2021*



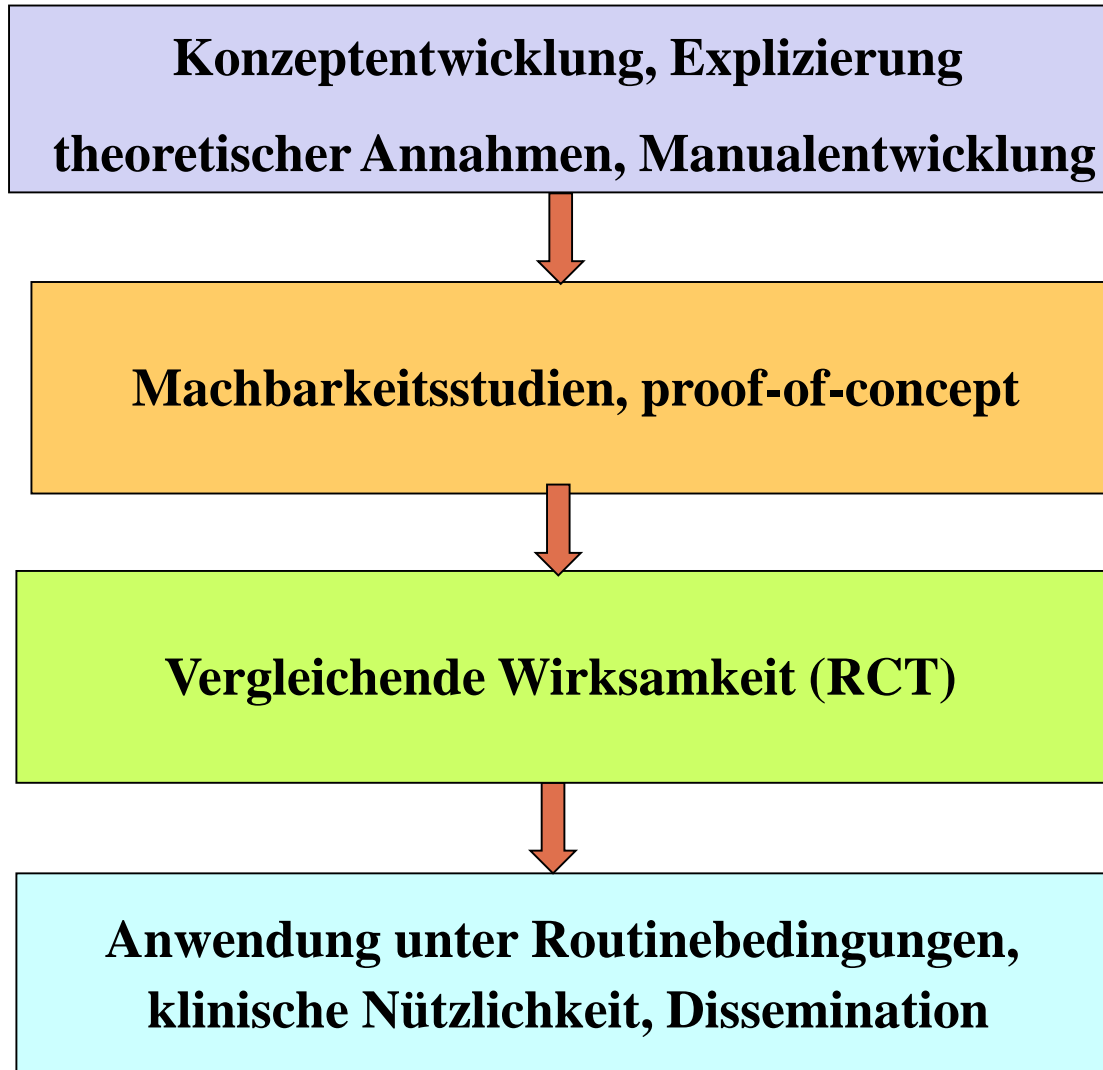
50 Studien: “...gardening, green exercise and nature-based therapy are effective for **improving mental health outcomes** in adults, including those with **pre-existing mental health problems** ...”

Reduktion von depressiver Stimmung, Ängstlichkeit, negativem Affekt, Zunahme positiver Effekte... am effektivsten, wenn **8-12 Wochen**, mind. **20-90 Min.**, in der **Gruppe**, in **belassener Natur**

Studienlage / Evidenz für tiergestützte Therapie

Phasen der Psychotherapieüberprüfung

Modell nach Buchkremer & Klingberg, 2001



Animal-Assisted Therapy: A Meta-Analysis

Janelle Nimer and Brad Lundahl

College of Social Work, University of Utah, USA

49 Studien

Ergebnisse: ...**mittlere Effektstärken** in 4 Bereichen:

Autismus-Spektrum Symptome, medizinische Probleme, Verhaltensprobleme, und emotionales Wohlbefinden.

Schlussfolgerungen: AAT zeigt zusätzlich zu etablierten Verfahren **vielversprechende Ergebnisse**.

Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials



Hiroharu Kamioka^{a,*}, Shinpei Okada^b, Kiichiro Tsutani^c,
Hyuntae Park^d, Hiroyasu Okuizumi^e, Shuichi Handa^e,
Takuya Oshio^f, Sang-Jun Park^b, Jun Kitayuguchi^g,
Takafumi Abe^g, Takuya Honda^h, Yoshiteru Mutohⁱ

2014

Manuscripts based on databases

- MEDLINE (n=141)
- CINAHL (n=154)
- Web of Science (n=123)
- Ichushi-Web (n=203)
- Global Health Library (n= 68)
- Western Pacific Region Index Medicus (n= 43)
- PsycINFO (n=193)
- Cochrane Database of Systematic Reviews (n= 6)
- Database of Abstracts of Reviews of Effects (n= 4)
- Cochrane Central Register of Controlled Trials (n= 89)
- Cochrane Methodology Register (n= 0)
- Health Technology Assessments Database (n= 1)
- NHS Economic Evaluation Database (n= 1)
- Cochrane Collaboration databases (n= 1)
- Campbell Systematic Reviews (n= 14)

Clinical registries

- International Clinical Trials Registry Platform (n= 7)
- International Prospective Register of Systematic Reviews (n=12)
- Clinical Trials.gov (n=12)
- University Hospital Medical Information Network
- Clinical Trials Registry (n= 0)

Retrieved for detail evaluation by articles (n=57)

Excluded (n=46)

- Appendix** (references to studies excluded)
- Not randomized controlled trial (n=20)
 - Not curative effect (n=14)
 - Not original article (n= 3)
 - Not detected (n= 2)
 - Submit preparation at present (n= 2)
 - Not animal therapy (n= 2)
 - Reduplication (n= 1)
 - Not acceptable (n= 1)
 - Not published yet (n= 1)

Articles meeting inclusion criteria (n=11)

7 RCTs: **“Mental and behavioral disorders”**

... **low quality**: We could not perform **meta-analysis** because of heterogeneity.

The effect of AAT was **improved mental health (e.g., anxiety and mood), QoL, and social behavior.**

Review
**Methodological and Terminological Issues in
Animal-Assisted Interventions: An Umbrella Review
of Systematic Reviews** 2020

Trotz hunderter publizierter Studien, nur limitierte Evidenz für tiergestützte Therapie...

- keine oder unzureichende Kontrollgruppen
- kleine Stichproben
- mangelnde Verblindung der Rater
- keine Manualisierung
- keine Langzeitkatamnesen
- Publikationsbias, selektives Berichten
- Allegiance
- Erfassung „adverse events“ (Mensch u. Tier)
- uneinheitliche Begrifflichkeiten

Nieforth et al, 2021
Santaniello et al, 2020
Koukourikos et al, 2019
Turner, 2015

RCT:
**Tier- und naturgestütztes Achtsamkeitsprogramm
für rückfallgefährdete depressive Patienten**

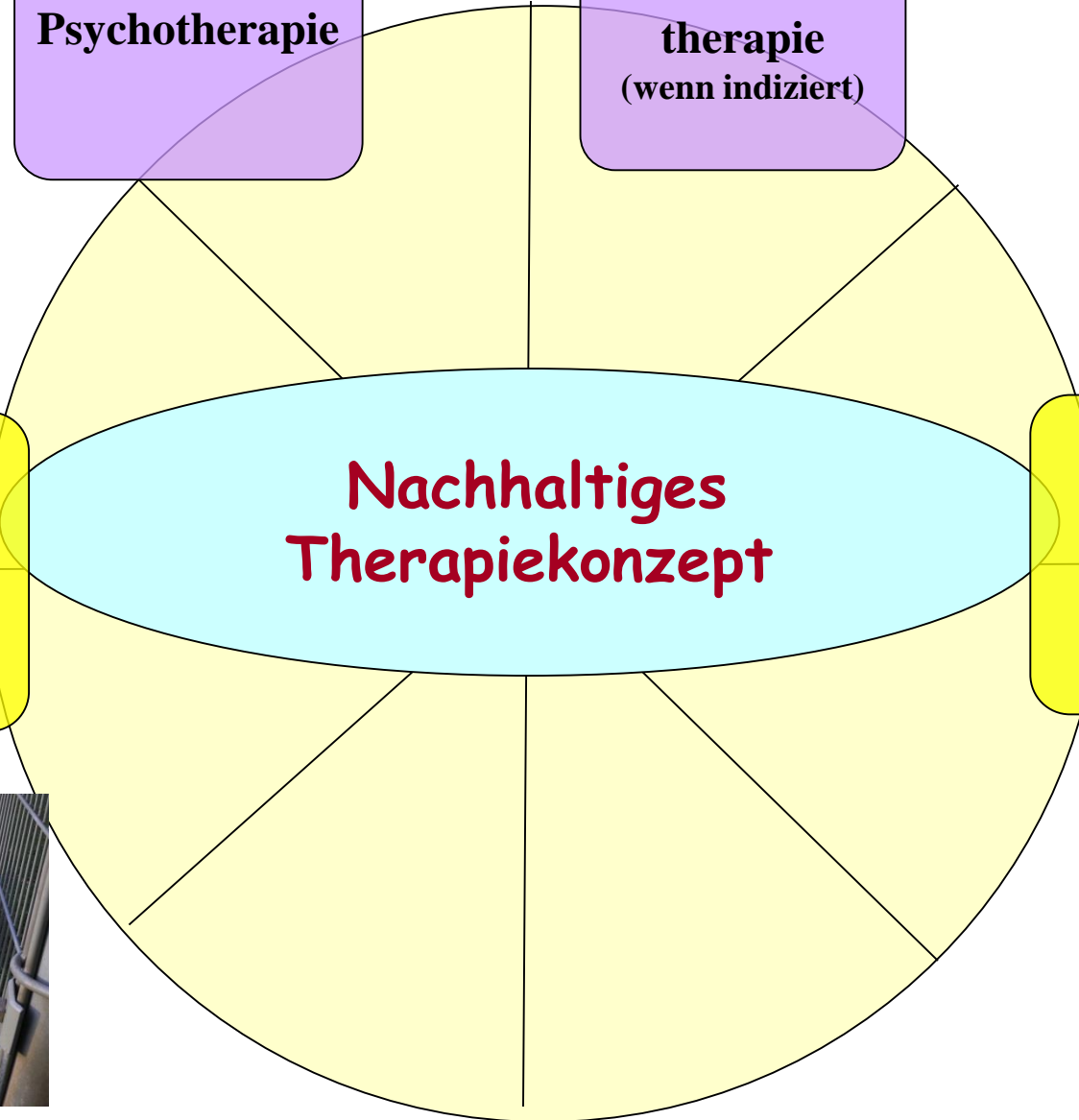


**Akute
Psychotherapie**

**Pharmako-
therapie
(wenn indiziert)**

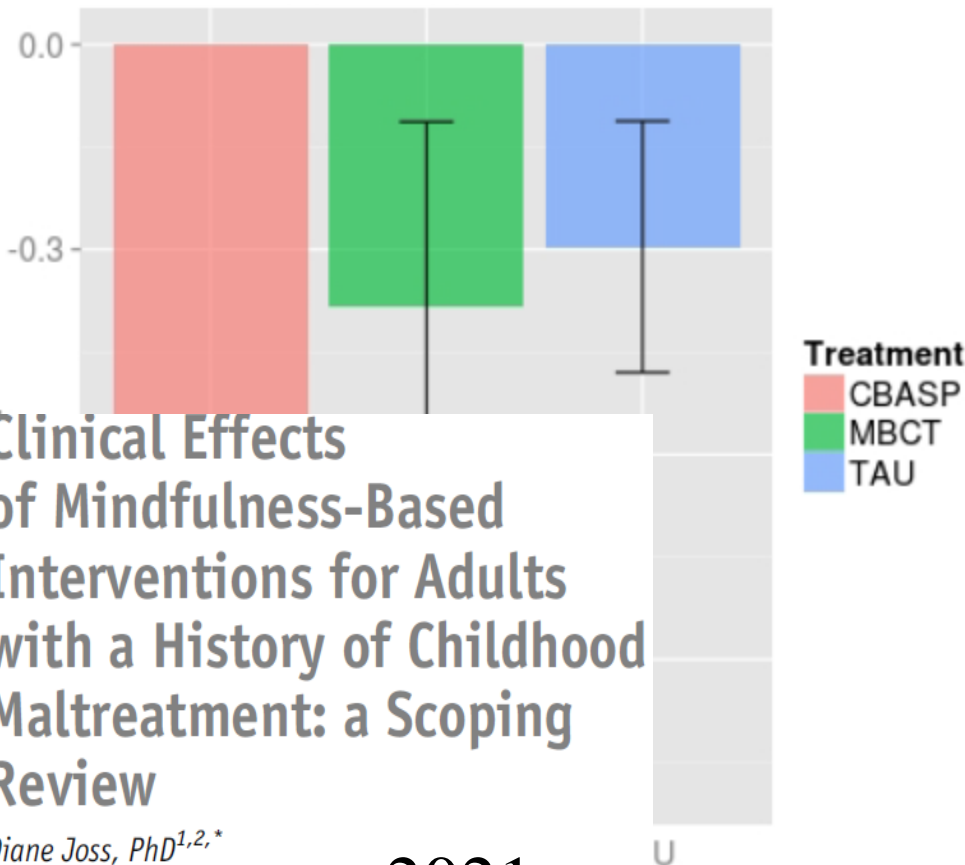
Achtsamkeit

**Selbsthilfe-
gruppen**



Wie kam es zu dem Konzept der natur- und tiergestützten Achtsamkeit?

Overall Pre-Post Intervention Effects



Clinical Effects of Mindfulness-Based Interventions for Adults with a History of Childhood Maltreatment: a Scoping Review

Diane Joss, PhD^{1,2,*}
Martin H. Teicher, MD PhD^{1,2}

2021

Achtsamkeit vs. CBASP

106 chronisch depressive Pat.; frühe Beziehungs-traumatisierungen
8-wöchige Gruppe

DFG-Studie:

Michalak, Schramm et al., JCCP, 2015

Do Animal-Assisted Activities Effectively Treat Depression? A Meta-Analysis

Megan A. Souter and Michelle D. Miller

Department of Psychology, Northern Arizona University, USA

Ergebnisse: ... **in diesen Studien fanden sich mittlere und statistisch signifikante Effektstärken**, die belegten dass AAT mit einer geringeren depressiven Symptomatik verbunden war.

Allerdings: Nur 5 Studien mit ausreichender methodischer Qualität



Health Psychology Review

Publication details, including instructions for authors and subscription information:

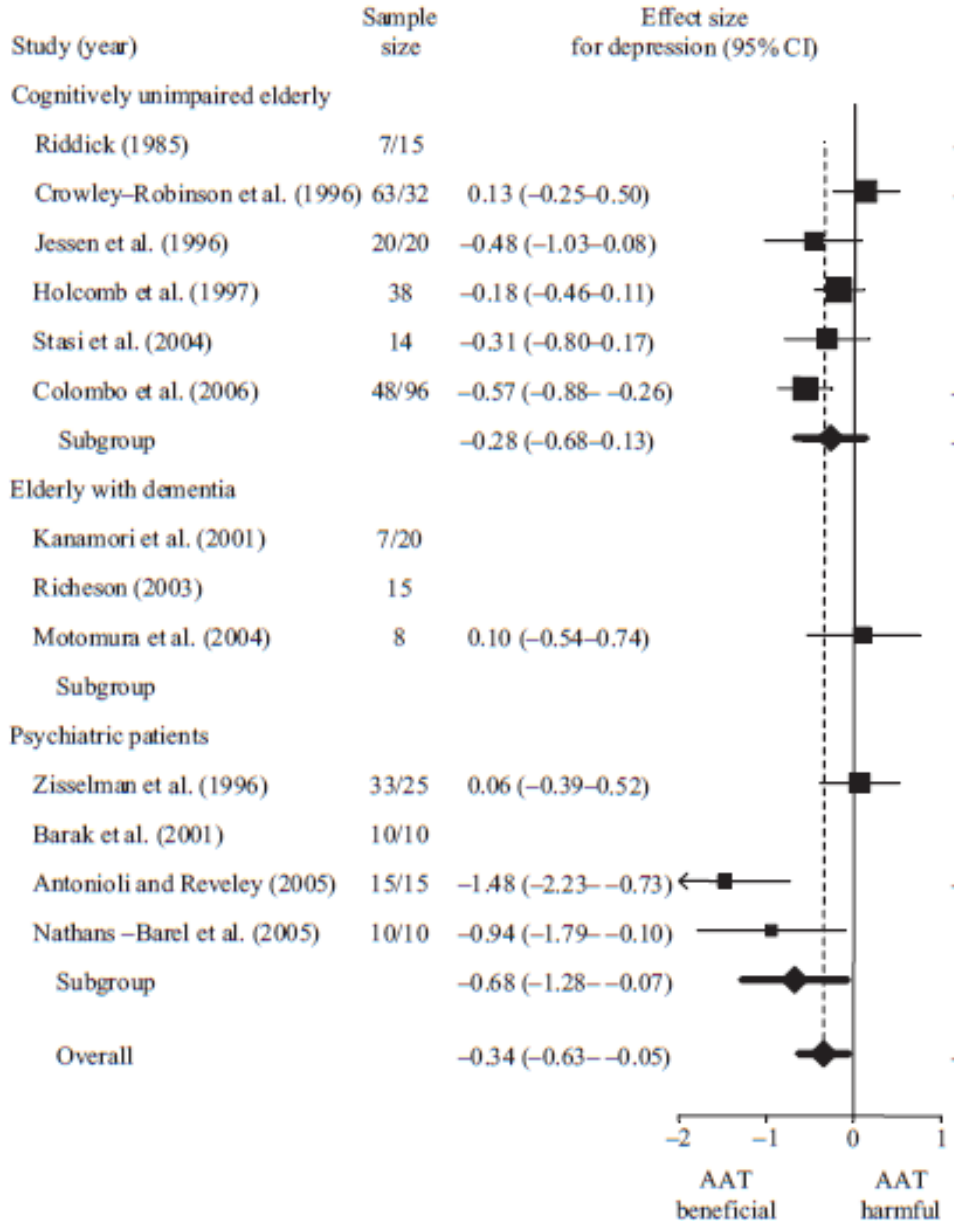
<http://www.tandfonline.com/loi/rhpr20>

Effect of animal-assisted therapy on the psychological and functional status of elderly populations and patients with psychiatric disorders: a meta-analysis

Virues-Ortega et al. 2012

Moderate effects were found for depression

(-0.34 , $n=447$), anxiety (-0.29 , $n=291$) and behavioural disturbances (-0.32 , $n=367$).



Natur- und tiergestützte Achtsamkeit bei Hochrisikopatienten

- 67 Pat. mit mind. 3 depressive Episoden
- teil- oder instabil remittiert
- frühe Kindesmisshandlungen

- NTA vs. Treatment-As-Usual (alle in ärztlicher Behandlung)
- **Primäres Outcome:** Verlauf innerhalb von 12 Monaten nach der Intervention, Rückfälle

89% tierlieb; 89% Haustier

92% Naturfreund

54% Erfahrung mit Achtsamkeit

*Gefördert: Stiftung zur Förderung der
Erforschung von Zivilisationserkrankungen*

Natur- und tiergestützte Achtsamkeitsgruppe (NTA)

- Acht 2,5-stündige wöchentliche Gruppensitzungen u. Boostersitzung
- in der Natur, mit Schafen
- 4-8 TeilnehmerInnen
- 2 Leiterinnen
- Hausaufgaben
- manualbasiert



Achtsamkeit bei der Rückfallprophylaxe depressiver Patienten

- **Aufmerksamkeit** lenken
- **Haltung: offen** (akzeptierend, nicht-wertend) für die Erfahrung **im Moment, Präsenz**
- Achtsamkeit nach innen und außen: Einlassen auf **Andere/s, Mitgefühl und Selbstfürsorge**



From Animal Behavior to Human Health

An Animal-Assisted Mindfulness Intervention
for Recurrent Depression

Elisabeth Schramm,^{1,2} Karin Hediger,^{3,4,5} and Undine E. Lang²

Machbarkeitsstudie (n=8)

hohe Akzeptanz, keine Abbrüche, hohe Teilnahmefrequenz

Depressivität: durchschnittliche Verbesserung

Achtsamkeitsfertigkeiten:

Sign. verbessert (bis auf „Accepting“ / Realität zulassen)

Animal Behavior and Mental Illness

Editor
Undine E. Lang



www.hogrefe.com/journals/zfp
Zeitschrift für Psychologie
Founded by Hermann Ebbinghaus and Arthur König in 1890
Volume 223 / Number 3 / 2015
ISSN-L 2151-2604 • ISSN-Print 2190-8370 • ISSN-Online 2151-2604

Natur- und tiergestütztes Achtsamkeitsprogramm

Nr.	Thema	Inhalt
1	Achtsames Beobachten und Beschreiben in der Natur / mit Tieren	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung: Achtsames Wahrnehmen (Naturmaterial) - Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen mit Schafen (in Stille: Schafe unterscheiden; Annähern, bürsten / streicheln) - Kontemplation
2	Achtsamkeit im Naturalltag, präsent sein	<ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeit im Naturalltag (Gehege reinigen, „being vs. doing“) - Teilnehmen: Schafe füttern - Schafe führen (in Stille: Annähern und Anleinen, führen, synchron werden, präsent und stimmig) - Kontemplation
3	Achtsames Teilnehmen in der Natur	<ul style="list-style-type: none"> - Schafe führen (Schafe ableinen, Gehmeditation in der Herde, seinen Platz finden, Teil der Herde sein, Herde anführen) - Augenscan - Kontemplation
4	Mitgefühl/Compassion	<ul style="list-style-type: none"> - Mitgefühlübung (Loving-Kindness-Übung mit Schaf, atmen) - Kontemplation
5	Selbst-Mitgefühl	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstfürsorge in der Natur (Meditationsplatz wählen) - Energiespender und – räuber sammeln - Kontemplation
6	Akzeptanz	<ul style="list-style-type: none"> - Haltung der Akzeptanz, Beispiele aus der Natur - Balance-Akzeptanz-Übg: loslassen, neu beginnen (Steinturm) - Schafe führen/geführt werden (Loslassen eigener Agenda) - Kontemplation
7	Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen	<ul style="list-style-type: none"> - Verarbeitung von Naturmaterial - primär aversiv (Kräuter sammeln: Brennesseln, Disteln, etc.; verdreckte Wolle waschen, kämmen, filzen, spinnen, Regeln der Natur akzeptieren) - Hörmeditation (Umgang mit negativen Wahrnehmungen) - Kontemplation
8	Integration	<ul style="list-style-type: none"> - Integration Natur, Selbst, Achtsamkeit (präsent sein) - Dankbarkeitsübung (Teilnehmen: Schafe füttern) - Kontemplation

Achtsamkeitsübungen

Wahrnehmen, beschreiben, teilnehmen

In Stille (mit Anleitung):

- Schafe **achtsam betrachten**, unterscheiden
- ein Schaf auswählen, nur **wahrnehmen und beschreiben** (z.B. welchen Abstand man einnimmt, etc.), „mimic“ Schaf
- Schaf **bürsten/streicheln** (halbe Aufmerksamkeit auf sich selbst und auf das Schaf, Akzeptanz)

Weitere Achtsamkeitsübungen

- **Führen durch Präsenz** (achtsam anleinen, synchron und präsent führen, dabei auf sich, auf das Tier und auf die Umgebung achten)
- In Stille: Gehen mit den Schafen, **Teil der Herde sein**, seinen Platz finden, Herde führen
- Zusammentragen der Erfahrungen, Kontemplation

Achtsamkeitsübungen in/mit der Natur

- Hör- und Geh-Meditation im Wald
- Augenscan in Natur
- Naturmaterial achtsam verarbeiten (z.B. Wollverarbeitung, Filzen, Kräutersammeln)
- Balance finden (Steinerturm)
- Meditationsplatz finden



Tierethik

- Keine Wildtiere (nur Beobachten)
- Wissen über Körpersprache des Tieres
 - Tierspezifische, artgerechte Kommunikation
- Keine Überforderung des Tieres
 - Stresssignale kennen
- (Früh)berentung
- Antropomorphisierung
- Sicherheit von Mensch und Tier
- Ausbildung des Mensch-Tier Teams



Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung
in der Praxis tiergestützter Interventionen

Ein Leitfaden von
Wohlfarth und Prof. (em.) Dr. Erhard Olbrich



Katharina Blesch

Tiergestützte Therapie mit Hunden

Grundlagen, Tierethik und Praxis
der therapeutischen Arbeit

Zusammenfassung und Ausblick

- Zunehmende Verbreitung tiergestützter Therapie, Datenlage hinkt hinterher, **Depression als Indikationsbereich**
- Ermutigende Ergebnisse bzgl. **Durchführbarkeit und Akzeptanz des NTA**, längere Dauer erwünscht
- Im 1-Jahresverlauf **weniger Rückfälle und Monate** in Depression als unter Standardtherapie
- In sekundären Outcomes nur bei **Lebensqualität** signifikante Unterschiede
- Mehr Evidenz durch **hochqualitative Studien** (u.a. für trauma-sensitive Achtsamkeitsprogramme)