

# Mit dem Pferd gegen die Dämonen des Krieges

Tausende Einsatzveteranen der Bundeswehr leiden an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Mit der Hilfe von Pferden können sie lernen, ihre verlorene Selbstwahrnehmung wiederzufinden. Ein Besuch bei einem Workshop in Stegaurach.

VON MAYANK SHARMA

**Stegaurach** – Tobias Koenig geht über den Pferdehof im oberfränkischen Stegaurach. Im Stall angekommen, bleibt er vor Rebelde stehen, einem weißen Wallach aus Spanien. Neugierig reckt das Tier seinen Hals durch das Stallgitter. Gleich werden sich die beiden im Longierzirkel zum „Join-Up“ treffen – eine therapeutische Begegnung von Mensch und Pferd.

2005 war Tobias Koenig in Afghanistan. Mit erst 19 Jahren war er in der nördlichen Provinz Kundus als Sanitätssoldat im Einsatz. Was er dort erlebte, zeichnet ihn bis heute. Über Details seines Einsatzes will Koenig nicht sprechen. Drei Jahre nach seiner Rückkehr erkrankte er an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Jahrelang litt er an Symptomen wie Schlafstörungen und Angstzuständen. Immer wieder hatte er „Flashbacks“, plötzliche Rückblenden auf die traumatischen Erfahrungen in Afghanistan. Die ständige Anspannung im Kriegsgebiet, das Elend, das Gefühl der Hilflosigkeit, wenn er nicht so helfen durfte, wie er wollte – all das hat tiefe Wunden hinterlassen. Ein paar Mal stand er kurz vor dem Selbstmord.

Inzwischen ist Tobias Koenig stabil und kann wieder in Teilzeit als Krankenpfleger arbeiten. Eigentlich gilt er als aus therapiert: Drei Langzeittherapien hat er hinter sich. Unter der Oberfläche brodelt es aber immer noch. „Viele Gefühle liegen unter dem Stress und den Anforderungen des Alltags begraben“, sagt Koenig. Von dem Join-Up mit dem Pferd erhofft er sich einen neuen Impuls. „Ich möchte einen besseren Kontakt zu meinem Inneren bekommen und mich selbst besser spüren“, sagt Koenig.

Sieben Einsatzveteranen mit PTBS sind aus ganz Deutschland für das Join-Up nach Stegaurach gereist. Organisiert hat den Workshop der Bund Deutscher Einsatzveteranen, der größte deutsche Veteranenverband. Auch Koenig ist dort ehrenamtlich engagiert. Den Hauptteil der Kosten trägt das Bundesministerium der Verteidigung. Das ist nicht selbstverständlich. Veteranen mit psychischen Problemen haben es schwer, als Einsatzgeschädigte anerkannt zu werden. Auch



**Schlüsselmoment:** Tobias Koenig legt seine Stirn auf die von Wallach Rebelde.

FOTO: MAYANK SHARMA



**Kundus, 2005:** Tobias Koenig blickt aus seinem Sanitätspanzer. Afghanistan hat den Ex-Soldaten krank gemacht. PRIVAT

Koenig ist mit seinem Antrag gescheitert (*wir berichteten*). Er konnte nicht nachweisen, dass seine PTBS durch den Einsatz in Afghanistan ausgelöst wurde. So wie ihm geht es vielen Veteranen.

Am Morgen vor der Begegnung mit den Therapiepferden sitzen die ehemaligen Soldaten im Stuhlkreis. Ein paar tragen hochgebundene Kampfstiefel, Hemden und Cargohosen in Tarnfarben. Hie und da prangen schwarz-rot-goldene Aufnäher auf ihrer Kleidung. Bis auf Tobias Koenig wollen alle anonym bleiben. Hier sind sie

unter sich, Kameraden, verbunden durch ihre Einsatzerfahrung. Sie sprechen von der Schwierigkeit, ihre Erlebnisse mitzuteilen, dem Unverständnis, das ihnen in der Gesellschaft oft entgegengebracht wird. Wenn sie aus Krisengebieten in die Sicherheit Deutschlands zurückkehren, dann kollidieren Welten, die unvereinbar scheinen, sagt ein Teilnehmer. Andere erzählen, wie schwer es ist, im Alltag die militärischen Handlungsmuster abzulegen. Sie berichten von Trainingsmethoden der Bundeswehr, die Männer zu

Kampfmaschinen machen sollen, Methoden, die auf die völlige Unterdrückung und Kontrolle der eigenen Emotionen abzielen. „Wir wollen einfach wieder Menschen sein“, sagt ein Veteran.

## Workshop basiert auf Vietnam-Erfahrungen

Doris Semmelmann moderiert die Gesprächsrunde. Mit der Pferdetrainerin Denise Heinlein hat sie den Verein „Equus“ gegründet. Seit 2019 bietet der Verein pferdegestützte Interventionen für traumatisierte Soldaten an. Ihre

„Horse Sense and Healing“-Workshops basieren auf den Ansätzen des amerikanischen Pferdetrainers Monty Roberts und des Psychotraumatologen Peter A. Levine. Beide haben ihre Methoden mit Vietnam-Veteranen entwickelt.

Doris Semmelmann zeigt ein Modell der Schichten des Gehirns und erklärt, auf welcher Ebene das Join-Up ansetzen soll: Nicht kognitiv, nicht über den Verstand, sollen die Veteranen wieder Zugang zu ihrem Innenleben finden, sondern vor allem durch die Wahrnehmung ihres eigenen Körpers.

„Pferde sind dazu besonders geeignet. Sie reagieren sehr sensibel auf Körpersprache und können sogar Mikrobewegungen wahrnehmen“, erklärt Semmelmann. Dadurch geben Pferde PTBS-Erkrankten die Möglichkeit, sich selbst besser wahrzunehmen. Eine Fähigkeit, die viele verloren haben.

Am Nachmittag ist es so weit. Pferdetrainerin Denise Heinlein und Tobias Koenig holen Rebelde aus dem Stall. Schnaufen und schmatzend zieht der Wallach Heu aus einem Sack und kaut genüsslich darauf herum. „Verzeih mir, mein Lie-

ber“, sagt Heinlein und zieht Rebelde ein Halfter über. „Monty Roberts“ steht darauf, der Name des legendären Pferdeflüsterers aus Kalifornien. Heinlein ging bei dem Meister des gewaltfreien Pferdetrainings in die Lehre. Von ihm lernte sie auch das Join-Up. Die Methode basiert auf der natürlichen Körpersprache von Pferden und soll sie dazu bringen,



**Doris Semmelmann**  
Verein Equus



**Denise Heinlein**  
Pferdetrainerin

den Menschen als Partner zu akzeptieren – ohne ihren Willen zu brechen.

Tobias Koenig führt Rebelde in den Longierzirkel und macht die Leine los. Zuerst bleibt Rebelde etwas ratlos stehen. Dann bringt Koenig unter Anleitung von Denise Heinlein das Pferd auf Trab. Zügig geht er auf Rebelde zu, stampft auf den Boden, rudert mit den Armen. Seine Körperhaltung ist aufrecht und selbstsicher. Das Pferd beginnt, am Zaun des Zirkels entlang zu traben. Immer wieder schneidet Koenig ihm den Weg ab und bringt es so dazu, die Richtung zu wechseln. Auf diese Weise hält er die Spannung aufrecht. Dann bleibt er plötzlich in der Mitte des Zirkels stehen und wendet Rebelde den Rücken zu – der Schlüsselmoment. Obwohl Koenig jetzt in der Passivität verharrt, nähert sich Rebelde aus freien Stücken und bleibt dicht hinter ihm stehen. Tobias Koenig wendet sich dem Wallach wieder zu, kraut ihn am Schopf, schließt seine Augen und legt seine Stirn auf die des Pferdes. Das Join-Up hat funktioniert: Koenig hat Rebelde Vertrauen gewonnen. „Meine inneren Knoten haben sich gelöst“, sagt der Afghanistan-Veteran. „Eine tolle Erfahrung.“

## Hilfe bei PTBS

**Bundeswehr:**  
Web: [www.PTBS-HILFE.de](http://www.PTBS-HILFE.de)  
24/7-Hotline: 0800 - 588 79 57  
**Bund Deutscher Einsatzveteranen e.V.:**  
Web: [veteranenverband.de](http://veteranenverband.de)  
Tel.: 030 - 209 242 08

## „Die Psyche kann katastrophale Ereignisse nicht verarbeiten“

**INTERVIEW** Flashbacks, Schlafstörungen, Aggressivität – Oberstarzt Zimmermann erklärt, wie eine Belastungsstörung funktioniert

**München** – Oberstarzt Prof. Dr. Peter Zimmermann erforscht und behandelt posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) bei Soldaten. 15 Jahre leitete er das Psychotraumazentrum am Bundeswehrkrankenhaus in Berlin. Heute ist er der PTBS-Beauftragte des Verteidigungsministeriums.

### Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?

Eine PTBS ist eine psychische Erkrankung, die dann auftritt, wenn jemand ein Erlebnis hatte, das für ihn katastrophal ist. Häufig sind das lebensbedrohliche Ereignisse, die bei jedem eine tiefe Verzweiflung hinterlassen würden. Solche katastrophalen Ereignisse können von der Psyche eines Menschen in vielen Fällen nicht richtig verarbeitet werden.

### Was sind die typischen Symptome einer PTBS?

In sogenannten „Flashbacks“ drängen immer wieder Fragmente der Erinnerung ins Bewusstsein der Betroffenen zurück. Diese Erinnerungen sind szenisch und sehr plastisch. Gelegentlich kommen sie auch in Albträumen vor. Das ist eines der Kernsymptome. Oft führen Flashbacks zu einem Vermeidungsverhalten. Das heißt, die Betroffenen meiden Situationen, die an das katastrophale Ereignis erinnern könnten. Dazu gehören zum Beispiel öffentliche Plätze. Der dritte Faktor sind Angespanntheit, eine hohe Erregbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, manchmal auch Aggressivität. Wenn diese drei Elemente zusammenkommen, dann sprechen wir von einer PTBS.

### Wie viele aktive und ehemalige Soldaten sind von PTBS betroffen?

Unsere Studien haben ergeben, dass nach einem robusten Mandat wie in Afghanistan knapp 22 Prozent der Einsatztteilnehmer eine psychische Erkrankung haben. Davon haben 2,9 Prozent PTBS. Am häufigsten sind Angststörungen mit knapp elf Prozent und affektive Störungen, also zum Beispiel Depression, mit etwa acht Prozent. Das summiert sich dann im Laufe der Jahre auf. Man kann also davon ausgehen, dass mehrere tausend aktive und ehemalige Soldaten betroffen sind. Wir führen lediglich eine Statistik darüber, wie viele psychisch erkrankte Soldaten in Behandlung kommen. Jedes Jahr registrieren wir etwa 200 neue Fälle von PTBS.



**Peter Zimmermann**  
erforscht Belastungsstörungen

**In einer Studie kamen Sie zu dem Ergebnis, dass nur jeder zweite Fall von PTBS diagnostiziert und behandelt wird. Warum ist die Dunkelziffer so hoch?**

Das ist ein Phänomen, das wir in allen Armeen beobachten. Soldaten sind – ähnlich wie auch andere Einsatzkräfte – in

der Regel auf das Wohl anderer Menschen ausgerichtet: Retten, löschen, schützen, bergen. „Rescue Personality“ heißt das im Englischen. Oft haben sie ein inneres Problem damit, sich eine psychische Erkrankung zuzugestehen und kommen erst Monate oder Jahre später in Behandlung. Häufig erst dann, wenn es gar nicht mehr anders geht. Nicht selten haben die Betroffenen Angst vor einer Stigmatisierung. Sie befürchten, nicht mehr ernst genommen zu werden. Manchmal haben sie auch Angst vor einem Karriereknick, eine völlig unberechtigte Angst: Eine gut behandelte psychische Störung verursacht bei der Bundeswehr keinen Karriereknick.

**Was halten Sie von pferde-**

### gestützten Interventionen?

Auch die Bundeswehr wendet tiergestützte Therapien an. Dazu laufen derzeit wissenschaftliche Begleitforschungen. Die ersten noch unveröffentlichten Ergebnisse sind sehr vielversprechend und weisen darauf hin, dass das auch tatsächlich hilft.

### Was können Pferde, das menschliche Therapeuten nicht können?

Pferde können nicht sprechen, sie ermöglichen nonverbale therapeutische Ansätze. Im Kontakt mit Pferden können traumatisierte Soldaten ihre Wahrnehmung der Reaktionen anderer Wesen und die Wahrnehmung ihrer eigenen Emotionen trainieren. Manchmal wird bei den tiergestützten

Interventionen ein Parcours aufgebaut. Eine Stelle bildet dann zum Beispiel einen Lebensabschnitt ab, in dem der Patient suizidal war. Das Pferd bleibt dann tatsächlich stehen, weil es spürt, dass es dem Patienten an dieser Stelle nicht gut geht. Gemeinsam mit dem Therapeuten versuchen die Soldaten dann, ihre Emotionen in Worte zu fassen. Das kann die spätere Aufarbeitung in der Traumatherapie vorbereiten. Außerdem können wir erhebliche Veränderungen in der Hormonausschüttung beobachten. Es wird zum Beispiel mehr Oxytocin ausgeschüttet. Das ist ein Hormon, das unter anderem positiv auf Ängste wirkt. Der Kontakt zum Pferd hat also einen angstsenkenden Effekt.

**Interview: Mayank Sharma**