

FACHBEITRÄGE

Wie Pferde und Hunde Kindern mit ADHS helfen können

Kinder und Jugendliche mit ADHS haben es oft schwer, sich zu konzentrieren, ruhig zu bleiben oder ihre Gefühle zu kontrollieren. Diese Symptome stellen nicht nur für die Kinder selbst eine große Belastung dar, sondern auch für ihr Umfeld – also Familie, Schule und Freunde. Bisher werden ADHS-Symptome meist mit Medikamenten oder Verhaltenstherapie behandelt. In den letzten Jahren gewinnen aber sogenannte tiergestützte Therapien immer mehr an Bedeutung. Dabei werden speziell ausgebildete Tiere – vor allem Pferde und Hunde – in die Behandlung eingebunden. Die Idee ist, dass diese Tiere durch ihr Verhalten, ihre Ruhe und die besondere Beziehung zu den Kindern einen positiven Einfluss auf das Verhalten und das Wohlbefinden haben können.

Es gibt mehrere Studien, die untersucht haben, ob Pferde und Hunde bei der Behandlung von ADHS bei Kindern helfen können. Positive Effekte wurden zum Beispiel gefunden in Bezug auf:

- bessere Teilnahme an der Therapie und Abnahme von ADHS-Symptomen
- weniger Wut und Aggressionen nach einem einwöchigen Reitprogramm
- weniger ADHS-Symptome ohne Medikamente nach 12 Wochen Reittherapie
- bessere Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit nach 12 Wochen Bewegung mit Pferden
- bessere Konzentration, aber keine Veränderung bei Hyperaktivität
- weniger Aggressionen und besserer Klassenzusammenhalt, wenn ein Hund im Klassenzimmer war
- höhere Motivation und bessere Impulskontrolle bei Kindern nach einem hundegestützten Konzentrationstraining
- Eine Studie mit 88 Kindern zeigte, dass Verhaltenstherapie mit Hund besser wirkt als ohne: Die Kinder hatten mehr Selbstwertgefühl, fühlten sich schulisch besser und konnten besser mit anderen umgehen.

Viele Studien wurden durchgeführt, aber oft ohne Kontrollgruppe. Das bedeutet: Man kann nicht sicher sagen, ob die Verbesserung nur durch die Hinzunahme des Tieres kam. Genau das wollten die Forscherinnen von der Deutschen Sporthochschule in ihrer Studie herausfinden, die 2023 von Alexandridis und Wittschier in der Zeitschrift *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* (72/2023, 722-738) veröffentlicht wurde. Sie untersuchten, ob Pferde und Hunde wirklich helfen, das Verhalten von Kindern mit ADHS zu verbessern. Außerdem wollten sie wissen, ob ein Tier einen stärkeren Effekt in der Therapie hat als ein zusätzlicher Mensch – in der Studie ein Sportstudent. Dazu führten sie zwei kleinere, aber gut geplante Verhaltensexperimente durch. Im Nachfolgenden werden die Methode und die Ergebnisse beschrieben:

Im ersten Experiment wurde die Wirkung eines Pferdes mit der eines Sportstudenten verglichen. Im zweiten Experiment wurde zusätzlich ein Hund in die Therapie eingebunden. Dabei wollten die Forscherinnen vier zentrale Fragen beantworten: Erstens, verändert sich das typische ADHS-Verhalten durch die Anwesenheit eines Tieres? Zweitens, wird die körperliche Unruhe (also die Hyperaktivität) durch Pferd oder Hund besser reduziert, als wenn kein Tier dabei ist? Drittens, ist eine Tierart wirksamer als die andere? Und viertens, kann ein Mensch möglicherweise denselben Effekt erzielen wie ein Tier?

Insgesamt nahmen 13 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 7 und 14 Jahren teil. Alle hatten entweder eine ADHS- oder eine ADS-Diagnose. Einige der Kinder waren stationär in Behandlung, andere ambulant. Wichtig war, dass sie angstfrei mit Tieren umgehen konnten und keine körperlichen Einschränkungen hatten, die Bewegungsübungen unmöglich machen würden.

Die Therapieeinheiten waren in allen Fällen gleich aufgebaut – egal, ob ein Hund oder Pferd oder ein zusätzlicher Mensch neben der Therapeutin beteiligt war. Es handelte sich um ein bewegungsorientiertes Verhaltenstraining. Ziel war es, den Kindern zu helfen, sich selbst besser zu regulieren, also Impulse zu kontrollieren, ruhig zu bleiben und aufmerksamer zu sein.