



# Hausarbeit

## „Erholt und entspannt mit Esel und Schaf“

- ein Konzept zur  
praktischen Durchführung

Verfasserin:

Miriam Hepner

Zur Erlangung des Titels

„geprüfte Fachkraft für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen“

Wien, im Oktober 2021

Verein „Tiere als Therapie“ – Wissenschafts- und Ausbildungszentrum

Silenegasse 2-6, 1220 Wien

4. Diplomlehrgang für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen

Begutachterin: Martina Keckstein

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, 31.10.2021

Miriam Hepner



## **Abstract**

In der vorliegenden Hausarbeit wird dargelegt, wie Schafe und Esel zur Entspannung und Reduzierung von Stress bei Menschen verschiedenen Alters beitragen können und es wird erläutert, wieso sich genau diese zwei Tierarten dafür eignen. Hierzu werden zunächst alle Begriffsdefinitionen geklärt, um infolgedessen auf die wichtigsten theoretischen Grundlagen eingehen zu können. Zu diesen Begriffen zählen: „Tiergestützte Therapie“, „Tiergestützte Interventionen“, „Tiergestützte Angebote“ und „Tiergestützte Pädagogik“. In dem darauffolgenden Kapitel geht es um die Grundlagen der Mensch– Tierbeziehung.

Um die Thematik von Entspannung und den Abbau von Stress geht es in dem darauffolgenden Kapitel. Hier wird zunächst geklärt, was Entspannung und Stress sind und wie diese entstehen. Um zu verstehen, wie wichtig die Reduktion von Stress ist, wird beschrieben, welche Auswirkungen Stress auf den Körper hat und inwiefern Stress mit gewissen Krankheiten zusammenhängt. Schließlich wird erläutert, wie Tiere bei der Stressreduzierung und Förderung der Entspannung eingesetzt werden können.

Anschließend folgt ein Kapitel der Tierart Esel, in dem auf folgende Punkte eingegangen wird: artgerechte Haltung, Rassen, spezifische Verhaltensweisen und der Esel in der tiergestützten Intervention. Ebenso gibt es ein Kapitel über Schafe, welches dieselben Punkte behandelt.

Im empirischen Teil der Hausarbeit wird ein praktisches Konzept erstellt, welches auf dem theoretischen Grundwissen des ersten Teiles der Hausarbeit aufbaut. Es handelt sich hierbei um ein Konzept für einen Therapietierhof, auf dem Erholungswochenenden stattfinden sollen. An diesen Wochenenden gibt es verschiedene tiergestützte Angebote, welche mit den Eseln und Schafen in der Natur stattfinden. Diese Angebote richten sich an Menschen, welche aus dem stressigen Alltag entfliehen möchten und eine Auszeit brauchen. Dies können zum Beispiel auch Kinder und Jugendliche sein, welche mit dem schulischen Leistungsdruck überfordert sind oder Erwachsene, welche sich emotional nicht mehr im Gleichgewicht fühlen und gestresst sind. Durch die Angebote mit den Tieren wird die Achtsamkeit geschult und der Fokus auf das Hier und Jetzt gelenkt. Es wird großen Wert auf Übungen und Aktivitäten gelegt, welche zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beitragen.

# **Inhaltsverzeichnis**

## **1. Einleitung**

1.1. Wissenschaftliche Fragestellung

## **2. Definitionen und Begriffserklärungen in der tiergestützten Therapie**

## **3. Grundlagen der Mensch- Tierbeziehung**

3.1. Biophilie

3.2. Du- Evidenz

3.3. Bindungstheoretische Ansätze

3.3.1. Bindungstypen

3.4. Neurophysiologischer Ansatz

## **4. Entspannung und Abbau von Stress**

4.1. Was ist Entspannung?

4.2. Was ist Stress?

4.3. Zusammenhang zwischen Stress und Krankheiten

4.4. Entspannung und Stressreduktion mithilfe der tiergestützten Intervention

## **5. Der Esel**

5.1. Artgerechte Haltung

5.2. Rassen

5.3. Verhaltensweisen

5.4. Der Esel in der tiergestützten Intervention

## **6. Das Schaf**

6.1. Artgerechte Haltung

6.2. Rassen

6.3. Verhaltensweisen

6.4. Das Schaf in der tiergestützten Intervention

## **7. Konzept zur praktischen Anwendung**

7.1. Therapietierhof

7.1.1. Räumliche Gegebenheiten

7.1.2. Tiere

7.1.3. Personal

7.2. Tiergestütztes Erholungswochenende

7.2.1. Zielgruppe

7.2.2. Zeitraum

7.2.3. Organisatorisches

7.2.4. Programm

7.2.5. Detaillierte Planungen der einzelnen Aktivitäten

## **8. Zusammenfassung und Diskussion**

## **9. Literaturverzeichnis**

# **1. Einleitung**

In der heutigen Zeit leben wir in einer „Leistungsgesellschaft“; alles muss schneller, besser und am besten gleichzeitig funktionieren. Die meisten Menschen vergleichen sich und erkennen ihren persönlichen Wert nur in Zusammenhang ihrer erbrachten Leistung. Es werden viele Tätigkeiten im „Multitasking“ erledigt und die Gedanken sind meist schon bei der übernächsten Aktivität. Hinzu kommt häufig noch eine Reizüberflutung durch soziale Netzwerke und andere Medien. Innere Unruhe und Stress sind bei vielen Menschen in hohem Maße vorhanden und obwohl es schon viele Bücher zur Hilfe für Entspannung und Achtsamkeit gibt, sind jedoch noch relativ wenig Angebote auf diesem Gebiet vorhanden, welche tiergestützte Aktivitäten miteinbeziehen.

Ich habe aus eigenen Erfahrungen schon miterleben können, welch entspannenden und erholenden Einfluss Tiere auf uns haben. Das Verweilen inmitten einer Schafherde, Waldspaziergänge mit einem Esel und das Streicheln des weichen Schaffells ist sehr entspannend und holt einen zurück ins Hier und Jetzt. Wissenschaftliche Studien belegen bereits die blutdruck- und herzfrequenzsenkende Wirkung, welche Tiere auf uns Menschen ausüben. (vgl. BEETZ, 2019, S. 68 f) Im Rahmen dieser Hausarbeit wird erforscht, inwiefern und in welchem Setting Esel und Schafe zur Förderung des emotionalen Wohlbefindens eingesetzt werden können.

## **2.1. Wissenschaftliche Fragestellung**

In dieser Hausarbeit wird folgende wissenschaftliche Fragestellung behandelt: Inwiefern und in welchem Setting können Esel und Schafe zur Stressreduzierung und Förderung von Entspannung eingesetzt werden? Um diese Frage beantworten zu können, werden zunächst Definitionen der tiergestützten Therapie geklärt, sowie wissenschaftliche Grundlagen der Mensch- Tierbeziehung diskutiert. Anschließend geht es um Entspannung und Stressabbau und deren Notwendigkeit für unser Wohlbefinden und die Gesundheit. In den darauffolgenden Kapiteln wird genauer auf die Tierart der Esel sowie die der Schafe eingegangen. Abschließend folgt ein Konzept zur praktischen Durchführung eines Erholungswochenendes auf einem Therapietierhof, bei dem tiergestützte Angebote mit Esel und Schafen angeboten werden sollen.

## **2. Definitionen und Begriffserklärungen in der tiergestützten Therapie**

Was bedeutet tiergestützte Therapie genau? WOHLFARTH und WIDDER (2011, S.31) definieren tiergestützte Therapie wie folgt:

*„Tiergestützte Therapie umfasst bewusst geplante pädagogische, psychologische und sozialintegrative Angebote mit Tieren für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wie ältere Menschen mit kognitiven, sozial-emotionalen und motorischen Einschränkungen, Verhaltensstörungen und Förderschwerpunkten. Sie beinhaltet auch gesundheitsfördernde, präventive und rehabilitative Maßnahmen.“*

Der Begriff der tiergestützten Therapie ist im deutschsprachigen Raum jedoch noch nicht einheitlich geregelt. Aus diesem Grund finden sich Rund um die Thematik der tiergestützten Therapie verschiedene Begrifflichkeiten wieder; so ist von folgenden Formen der tiergestützten Intervention die Rede: „Tiergestützte Aktivitäten“, „Tiergestützte Förderung“, „Tiergestützte Pädagogik“ und „Tiergestützte Therapie“ (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER, 2018, S. 34) Obgleich sich diese Formen der Tiergestützten Intervention überschneiden, unterscheiden sie sich in einigen Merkmalen voneinander, welche im Folgenden geschildert werden.

### **Tiergestützte Aktivität**

Hier geht es um sporadisch durchgeführte Aktivitäten, welche zur Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens eingesetzt werden. Durchführende sind Laien beziehungsweise wenig ausgebildete Personen mit einem geeigneten Tier. Bei tiergestützten Aktivitäten findet meist keine Dokumentation der Einsätze statt.

### **Tiergestützte Förderung**

Das Ziel der tiergestützten Förderung besteht im Entwicklungsfortschritt. Spezifisch bedeutet das, dass die Ressourcen gestärkt werden und wenig ausgeprägte Fähigkeiten verbessert werden. Durchführende sind unterschiedlich ausgebildete Personen und ein trainiertes Tier. Die tiergestützte Förderung findet mehrmalig statt und eine Dokumentation dieser Einsätze ist meist gegeben.

### **Tiergestützte Pädagogik**

Die tiergestützte Pädagogik hat den Lernfortschritt im sozio-emotionalen Bereich zum Ziel und verfolgt konkrete Zielvorgaben. Durchführende sind Personen mit beruflichen Qualifikationen aus dem pädagogischen Bereich und ein trainiertes Tier. Die tiergestützte Pädagogik findet mehrmalig über einen längeren Zeitraum statt. Die Durchführende Person verfasst Dokumentationen, in denen der Lernfortschritt schriftlich festgehalten wird.

### **Tiergestützte Therapie**

Das Ziel der tiergestützten Therapie ist die Förderung und Erlangung der Lebensgestaltungskompetenz. Es gibt einen genauen Therapieplan und die Teilziele, sowie das Endziel, sind von Beginn an schon genau festgelegt. Durchführende sind Therapeutinnen und Therapeuten mit einem trainierten Tier. Die tiergestützte Therapie finden mehrmalig zu regelmäßigen Zeiten über einen längeren Zeitraum statt. Es gibt ein Sitzungsprotokoll von jedem Einsatz und eine genaue Dokumentation des Fortschrittes in Bezug auf den Therapieplan (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER, 2018, S. 47).

In dieser Hausarbeit wird der Begriff der „Tiergestützten Intervention“ verwendet, da dieser all diese Bereiche umfasst (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER, 2018, S. 53) und sich die Autorin nicht nur auf einen dieser Bereiche beschränken möchte.

## **3. Grundlagen der Mensch- Tierbeziehung**

Im folgenden Kapitel geht es um die Grundlagen der Mensch- Tierbeziehung. Diese wird im Rahmen der Vorstellung vier unterschiedlicher Konzepte von verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

### **3.1. Biophilie**

Ein Vertreter der Biophilie- Hypothese war Edward O. Wilson, ein berühmter Verhaltensbiologe und Begründer der Soziobiologie. Gemeinsam mit Kellert wies Wilson nach,



dass Menschen ein Bedürfnis haben, eine Verbindung zur unbelebten sowie auch zur belebten Natur aufzubauen.

Das Konzept der Biophilie beruht auf der Hypothese, dass der Mensch über den Zeitraum von Millionen von Jahren eine biologische Verbundenheit zu der Natur und den Tieren entwickelte, welche den Menschen prägten, beeinflussten und sich parallel zu ihm weiterentwickelte. Tiere waren aus verschiedenen Gründen schon seit einer sehr langen Zeit wichtig für den Menschen. Neben der Verarbeitung zu Nahrung und Bekleidungsartikeln, waren Tiere Gefährten des Menschen; zum Beispiel bei der Jagd. Tiere lebten im selben Lebensraum und die Beobachtung des Verhaltens der Tiere gab dem Menschen Hinweise über mögliche Änderungen der Natur oder Naturkatastrophen, da Tiere eine teilweise sehr stark ausgeprägte Sinnesleistung besitzen. In weiterer Folge gaben diese Beobachtungen dem Menschen Aufschluss über Sicherheit und Bedrohung. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER, 2018, S. 4 ff)

### **3.2. Du- Evidenz**

BUCK-WERNER und GREIFFENHAGEN (2015, S.22) beschreiben die „Du- Evidenz“ folgendermaßen:

*„Mit Du-Evidenz bezeichnet man die Tatsache, dass zwischen Menschen und höheren Tieren Beziehungen möglich sind, die denen entsprechen, die Menschen unter sich beziehungsweise Tiere unter sich kennen.“*

Hierbei ist es von Bedeutung, dem Tier, welches zur tiergestützten Therapie eingesetzt wird, einen Namen zu geben. Dadurch wird die Individualität hervorgehoben und das vorher unbekannte Tier zum „DU“. (vgl. BUCK-WERNER und GREIFFENHAGEN, 2015, S.23)

### **3.3. Bindungstheoretische Ansätze**

Begründer der Bindungstheorie waren Bowlby und Ainsworth. Diese erforschten, wie die Bindungserfahrungen, welche schon in der frühesten Kindheit gesammelt werden, die Grundlage für die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen und Gefühle wahrzunehmen und diese angemessen auszudrücken, bilden. Durch die Intervention mit Tieren können positive Bindungserfahrungen herbeigeführt werden und schon bestehende, problematische Bindungsmuster umgewandelt werden. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER, 2018, S. 10 f)

### **3.3.1. Bindungstypen**

Es kann zwischen verschiedenen Bindungstypen unterschieden werden, welche wie folgt aussehen:

#### Sichere Bindung

Sicher gebundene Kinder haben von ihren Bezugspersonen stets Unterstützung erfahren, wenn sie diese gebraucht haben und wurden nicht enttäuscht. Demzufolge suchen sie bei unangenehmen Gefühlen, wie zum Beispiel Angst die Nähe der Bezugsperson. Durch die Nähe wird der Stress reduziert. Solche Kinder haben ein tiefes Vertrauen zu ihren Bindungspersonen.

#### Unsicher- ambivalente Bindung

Kinder mit diesem Bindungstypen erleben ihre Bezugsperson sehr ambivalent: manchmal leistet sie Unterstützung und manchmal nicht; sie ist sehr unzuverlässig. Unsicher- ambivalente Kinder suchen bei Angst die Nähe der Bezugsperson, zeigen ihr gegenüber auch Aggression und Wut. In diesem Fall reduziert die Nähe zu der Bindungsperson die unangenehmen Gefühle nicht beziehungsweise nur kaum.

#### Unsicher- vermeidende Bindung

Kinder mit einer unsicher- vermeidenden Bindung erfahren von ihren Bezugspersonen oft wenig Unterstützung und sogar Zurückweisung. Bei Angst und Stress suchen diese Kinder im Vergleich zu Kindern mit einer sicheren Bindung, nicht die Nähe ihrer Bezugsperson und zeigen somit kaum Bindungsverhalten.

#### Desorganisierte Bindung

Anders als bei den anderen Bindungstypen zeigt das Kind bei der desorganisierten Bindung „Desorientierung“ und verfolgt kein klares Ziel; also es sucht weder die Nähe zur Bindungsperson, noch vermeidet diese. Darüber hinaus zeigt es teilweise sogar Angst gegenüber den Bindungspersonen. Die Ursachen für diese Art der Bindung sind unter anderem Vernachlässigung, Missbrauch, traumatische Trennungen oder auch der Verlust einer Bindungsperson.

(vgl. BEETZ, 2019, S. 86 f)

### **3.4. Neurophysiologischer Ansatz**

Zu den Neurophysiologischen Ansätzen zählt das Prinzip der „Spiegelneurone“, welches von Forschern bei Versuchen an Affen entdeckt wurde. Diese fanden heraus, dass Neurone in einem Teil des Gehirns nicht nur reagierten, wenn eine Hand- Objektiv- Interaktion durchgeführt wurde, sondern auch, wenn diese bei anderen beobachtet wurde. Dies galt auch für Lebewesen anderer Gattungen, sofern sich diese anatomisch ähnelten. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER, 2018, S. 12)

Des Weiteren sind Spiegelneurone ein reflexartiges System, welches sehr bedeutend für die soziale Interaktion ist. So ist dieses grundlegend für Empathie und Mitgefühl. Spiegelneurone werden beispielsweise aktiv, wenn jemand weint oder lacht. Es wird angenommen, dass das System der Spiegelneuronen auch gegenüber Hunden wirkt. (vgl. BEETZ et al, 2018, S. 30)

## **4. Entspannung und Abbau von Stress**

Laut SCHÄFER (2008, S.1) ist Entspannung in unserer heutigen Zeit von großer Bedeutung:

*„Ausreichende, wirklich erholsame Entspannung wird immer wichtiger angesichts der steigenden Belastungen und Unsicherheiten in Beruf und Beziehungen.“*

### **4.1. Was ist Entspannung?**

Dipl.- Psych. Schäfer beschreibt „Entspannung“ beim Menschen als erholsamen Ruhezustand. Dieser Zustand betreffe nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelisch- geistige Ebene. Diese Entspannungsphasen im wachen Zustand seien von großer Bedeutung und wirken sich auch positiv auf die Schlafqualität aus. Hierbei wird erwähnt, dass Schlaf regelmäßige Ruhezustände tagsüber nicht ersetzen kann. (vgl. SCHÄFER, 2008, S.3 f)

Klassische Entspannungsverfahren sind zum Beispiel die Progressive Relaxation von Jacobsen oder das Autogene Training von Schultz. Ebenso zählen zu Entspannungstechniken verschiedene Atemübungen und Meditationen, gymnastische Aktivitäten und Aktivitäten in der freien Natur.

Fehlstrategien zur Bewältigung von Stress sind zum Beispiel die Einnahme von Beruhigungsmitteln oder Drogen, die Ausübung von zu viel Sport, das Spielen von Computerspielen oder übermäßiges Fernsehen. Diese Aktivitäten führen nicht wie gewünscht zur Entspannung, sondern verursachen Erschöpfung, Ablenkung oder auch Betäubung. (vgl. SCHÄFER, 2008, S.1 f)

## **4.2. Was ist Stress?**

Der Begriff „Stress“ wurde von dem Wissenschaftler Hans Selye erstmals 1936 verwendet. Laut Selye sei Stress die Reaktion auf eine Bedrohung und immer von einer körperlichen Reaktion begleitet.

Stressoren sind Faktoren und Ursachen, die zu Stress führen. Stressoren sind beispielsweise einschneidende Ereignisse, wie zum Beispiel Trennung, Verlust eines Jobs et cetera., Versagens- und Existenzängste, bestimmte Umwelteinflüsse, wie zum Beispiel Lärm oder körperliche Probleme, wie zum Beispiel Krankheiten.

Selye war der Meinung, dass es neben dem negativen Stress (Distress) auch positiven Stress (Eustress) gäbe und zwischen diesen beiden Arten unterschieden werden müsse. Heutzutage wird davon ausgegangen, dass es nur eine Art von Stress gibt und ob dieser als positiv oder negativ empfunden wird hängt vielmehr von der Dauer, Intensität und der damit verbundenen Situation ab. (vgl. Redaktion Gesundheitsportal, 2017)

### *Körpereigene Stresssysteme*

Menschen reagieren auf verschiedenste Stressoren mit der Aktivierung von „Körpereigenen Stresssystemen“. Diese sind dafür verantwortlich, den Körper des Menschen auf eine Reaktion auf die Stressoren vorzubereiten; zum Beispiel eine Kampf- oder Fluchtreaktion. (vgl. BEETZ, 2019, S. 68)

Das erste dieser beiden Stresssysteme ist das sympathiko- adrenergene System. Dieses ist für eine Alarmreaktion verantwortlich. Diese Reaktion geschieht sehr rasch und erreicht vom Gehirn über den Strang des Sympathikus alle Organe und versetzt somit den Körper in Flucht- beziehungsweise Kampfbereitschaft. Hierbei kommt es zur Ausschüttung von Adrenalin aus dem Nebennierenmark und zum Anstieg des Blutdrucks und des Herzschlages. Das zweite

System ist das Zwischenhirn- Hypophysensystem. Die Reaktion des Zwischenhirn- Hypophysensystems findet langsamer als die des sympathiko- adrenergen Systems statt, ist jedoch langanhaltender. Hierbei werden verschiedene Hormone ausgeschüttet, welche in weiterer Folge dazu beitragen, dass eine Synthese von glukokortikoiden Steroidhormonen stattfindet. Hierbei handelt es sich um Kortisol. Durch Glukokortikoide wird der Blutzuckerspiegel erhöht und die Nahrungsaufnahme stimuliert. (vgl. BETZ et al, 2014, S.45)

### *Auswirkungen von Stress auf den Körper*

Die Reaktionen der Stresssysteme auf Stressoren sind anhand des erhöhten Blutdrucks, der erhöhten Herzfrequenz und einer bestimmten peripheren Hauttemperatur sowie der Hormone und Neurotransmitter Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin ersichtlich. Wenn das Stresssystem nur gering aktiviert wird, zum Beispiel bei fehlenden Stressoren, wird dies als „Entspannung“ interpretiert. Entspannung zeigt sich körperlich gesehen an folgenden Merkmalen: niedriger Blutdruck und niedrige Herzfrequenz, sowie hohe Fingertemperatur. (vgl. BEETZ, 2019, S. 68)

### **4.3. Zusammenhang zwischen Stress und Krankheiten**

Viele Jahre lang waren Wissenschaftler der Meinung, dass die Psyche keinen Einfluss auf den Körper habe. Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass dem sehr wohl der Fall ist. Psychoneuroimmunologen fanden heraus, dass psychische Belastungen, zum Beispiel Stress, den Körper sehr belasten können und oftmals das Immunsystem schwächen und verschiedene Krankheiten auslösen können. Der Arzt Norman Cousins erforscht in seinem Forschungszentrum für Psychoneuroimmunologie die Zusammenhänge zwischen psychischem Wohlbefinden und dem Immunsystem. Diesbezüglich sind in den letzten Jahren auf diesem Gebiet bereits viele wissenschaftliche Veröffentlichungen erschienen.

Cousins und sein Team fanden heraus, dass Stress das Risiko erhöht, an einem Herzinfarkt zu erkranken. Auslöser hierfür stellt das in den Nebennieren gebildete Noradrenalin dar, welches an Stammzellen im Knochenmark andockt und dies in Folge eines komplexen Prozesses zu Ablagerungen führe. Auch die Gefahr an Diabetes zu erkranken, erhöht sich durch starken sowie lang andauernden Stress massiv. Dies geschieht folgendermaßen: das Hormon Kortisol verringert die Wirkung von Insulin, wodurch die Bauchspeicheldrüse verstärkt arbeiten muss, um diese Wirkung auszugleichen und den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Dies stellt eine

große Belastung für die Bauchspeicheldrüse dar und nach einer Zeit kann es aus diesem Grund zu einer Überlastung von dieser kommen. Des Weiteren kommt es durch Stress häufig zu starken Muskelanspannungen, welche sich im Nackenbereich als Kopfschmerzen zeigen können. Bei starkem Stress kann sich darüber hinaus der Magen zusammenkrampfen, was auf Dauer zu einer Schädigung der Magenschleimhaut führen kann. Krankheitserreger können demzufolge leichter eindringen, was zu Entzündungen führen kann.

Auch im Gehirn kommt es bei starkem Stress zu Veränderungen: die Botenstoffe kommen außer Gleichgewicht und es wird die Region Amygdala (das Angstzentrum) im Gehirn überaktiv, was ein Übermaß an negativen Gefühlen zur Folge hat. (vgl. RIGOS, 2015)

#### **4.4. Entspannung und Stressreduktion mithilfe der tiergestützten Intervention**

Tiere wirken sich positiv auf die Stressreduktion von Menschen aus. Dies zeigen viele aussagekräftige Studien, welche belegen, dass der Kontakt zu Tieren die Herzfrequenz und den Blutdruck reduziere.

Die Studie von Grossberg und Alf zeigte beispielsweise, dass der Blutdruck von Studentinnen und Studenten durch das Streicheln eines Hundes mehr reduziert werden konnte als durch andere Aktivitäten, wie zum Beispiel Lesen oder Unterhaltungen mit anderen Menschen. Bei dieser Studie wurde zudem ersichtlich, dass Menschen, welche eine positive Einstellung zu Tieren hatten, auch noch intensiver auf den Hund reagierten. Direkter Körperkontakt zum Hund durch Streicheln zeigte sich effektiver hinsichtlich der Reduzierung des Blutdrucks und der Herzfrequenz als das Reden mit dem Hund. Letzteres erwies sich jedoch immer noch als beruhigender als eine Konversation mit einem anderen Menschen.

Bei einer Studie an älteren, gesunden Erwachsenen erforschten Motooka und Kollegen eine entspannende Wirkung von Hunden durch einen Spaziergang mit ihnen. Die entspannende Wirkung wurde anhand der Messung der Herzratenvariabilität festgestellt; eine erhöhte Herzratenvariabilität (welche für die Aktivierung des autonomen Nervensystems bedeutend ist) wurde hierbei als erhöhter Entspannung interpretiert. Bei dieser Studie machten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils 30- minütige Spaziergänge mit einem ihnen unbekanntem Hund. Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Vergleichsgruppe machten

Spaziergänge ohne einen Hund. Die Herzratenvariabilität der ersten Versuchsgruppe mit Hund war höher als die der zweiten Gruppe ohne Hund. Dies bewies, dass die Spaziergänge mit Hund die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr entspannten als die Spaziergänge ohne Hund.

Handlin untersuchte in einer Studie, inwiefern sich der eigene Hund auf die Entspannung von Besitzerinnen auswirkte. Diese Studie zeigte, dass das Streicheln des eigenen Hundes von drei Minuten ausreichte, um noch 55 Minuten später eine reduzierte Herzfrequenz festzustellen. (vgl. BEETZ, 2019, S. 68 f)

Bei anderen Studien wurden Situationen genutzt, welche für den Menschen mit Stress verbunden waren. Nagengast nützte als Situation unter anderem zum Beispiel die Untersuchungssituation bei einem Kinderarzt. Hierbei wurden Kinder im Beisein eines fremden Hundes, sowie auch ohne diesen untersucht. Während der Untersuchungen, bei denen der Hund anwesend war, hatten die Kinder einen niedrigeren Blutdruck und eine niedrigere Herzfrequenz als bei den Untersuchungen, bei denen kein Hund anwesend war.

Eine weitere Studie, in der die stressreduzierende Wirkung von Tieren bewiesen wurde, war folgende Studie von Allen: Frauen mussten mathematische Aufgaben lösen; alleine, im Beisein einer Freundin/ eines Freundes oder im Beisein ihres Haustieres. Die Studie zeigte, dass die Frauen sich im Beisein ihres Haustieres am meisten entspannen konnten und am wenigsten Stress zeigten. Sie hatten unter Anwesenheit ihres Haustieres einen niedrigeren Blutdruck und eine niedrigere Herzfrequenz, als wenn sie die Aufgaben alleine oder in Anwesenheit einer Freundin/ eines Freundes durchführten. (vgl. BEETZ, 2019, S. 69 f)

Neben den körperlichen Anzeichen des niedrigen Blutdrucks und der Herzfrequenz, wurden in den letzten Jahren in der Mensch- Tier- Forschung vermehrt auch die Stressparameter Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol einbezogen. Odendaal fand heraus, dass das Streicheln eines Hundes den Kortisolspiegel im Blut sinken ließ. Handelte es sich hierbei um den eigenen Hund des Menschen, war dieser Effekt stärker als bei einem fremden Hund. Im Vergleich zu einer Tätigkeit ohne Hund, senkte jedoch auch ein fremder Hund den Kortisolspiegel stärker als bei der Tätigkeit ohne Hund. In einer anderen Studie, bei der Patienten nach einem Herzinfarkt im Krankenhaus besucht wurden, wurden die Parameter Adrenalin und Noradrenalin im Blut gemessen. Auch hier stellte sich heraus, dass die Besuche mit Hund den Stress reduzierten. (vgl. BEETZ, 2019, S. 70 f)

## **5. Der Esel**

Rund um den Esel gibt es viele Vorurteile. So denken viele Menschen zum Beispiel, Esel seien stur oder störrisch. Manch einer fragt sich eventuell, wieso die tiergestützte Intervention ausgerechnet mit einem Esel stattfinden soll und ob sich diese für die pädagogische Arbeit eignen. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 80).

Andererseits ist die „Asinotherapie“, also eine Verhaltenstherapie in Zusammenarbeit mit Esel in anderen Ländern, wie zum Beispiel Frankreich, Italien und der Schweiz bereits weit verbreitet (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 13). Dies lässt vermuten, dass viele „Vorurteile“ eben nur Vorurteile sind und sich bei genauer Auseinandersetzung nicht bewahrheiten. Im folgenden Kapitel geht es unter Anderem darüber, wieso Esel manchmal nicht weitergehen möchten und dieses Verhalten nicht auf „Sturheit“ zurückzuführen ist.

### **5.1. Artgerechte Haltung**

#### **Die Herdenzusammensetzung**

Esel sollten mindestens zu zweit und in geraden Zahlen zusammengehalten werden, da sie sich paarweise finden. Würde man drei oder fünf Esel zusammenhalten, würde ein Esel immer „übrigbleiben“. Es empfiehlt sich, sich für ein Geschlecht zu entscheiden, da so der Trieb der Esel nicht so stark vorhanden ist. Am wenigsten ist der Trieb in einer reinen Wallachherde ausgeprägt (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 34).

#### **Der Stall**

In der Natur legen Esel weite Strecken zurück, um genügend Futter zu finden. Esel benötigen neben einem ausreichend großen Auslauf jederzeit die Möglichkeit, sich zugfrei unterzustellen, da sie kein wasserabweisendes Fell haben. Aus diesen Gründen ist eine Offenstallhaltung mit einem Auslauf für den Esel optimal.

#### **Das Futter**

Da Esel sehr gute Futtermittelverwerter sind, benötigen sie faserreiche und karge Kost, wie zum Beispiel Heu. Dieses sollte in einem engmaschigen Heunetz angeboten werden, damit der Esel das Futter nicht herunterschlingt. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 22f).



SCHMIDT (2019, S. 24) gibt in Bezug auf die Platzierung des Futters folgenden Tipp:

*„Das Raufutter (Heu, Stroh und Äste), das Trinkwasser und der Salzleckstein sollten weit voneinander entfernt platziert werden, damit die Esel sich möglichst viel bewegen. Denn nichts schadet Eseln mehr, als herumzustehen und nichts zu tun.“*

Zusätzlich benötigen Esel täglich eine Portion Äpfel, Karotten und Mineralien und im Winter Luzerne, Hafer und Leinöl. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 116).

### **Die Pflege**

Esel sollten täglich gebürstet und währenddessen auf Verletzungen abgesucht werden. Das Bürsten dient nicht nur zur Fellpflege, sondern regt auch die Durchblutung an. In erster Linie dienen das Bürsten und die Fellpflege jedoch zur sozialen Kontaktaufnahme.

Die Pflege der Hufe ist sehr wichtig, da Esel aus wärmeren Gebieten stammen und ihre Hufe aus diesem Grund nicht an unsere kalten und nassen Jahreszeiten angepasst sind. Täglich sollten die Hufe ausgekratzt werden und etwa alle vier bis acht Wochen sollte ein Hufschmied, -techniker, -pfleger, oder -orthopäde kommen, um sich um die Eselhufe zu kümmern. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 25 ff).

### **5.2. Rassen**

Der heutige Hausesel stammt vom Wildesel im nördlichen Afrika ab. Bereits ab 4000 vor Christus wurde der Wildesel domestiziert. Zu Beginn wurde der Esel als Zugtier und Lastenträger eingesetzt und später wurden Esel dann auch zur Gewinnung von Milch, Fleisch und Fell eingesetzt. Im Vergleich zu anderen Nutztieren, war die Rassezucht von Esel unbedeutend (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 81).

Aus diesem Grund gibt es weltweit nur wenig eingetragene Eselrassen. Einer davon ist beispielsweise der langhaarige Poutou- Esel aus Frankreich. Meist werden Esel jedoch nach ihrer Größe unterteilt; in Großesel, Hausesel, Zwergesel und Miniesel. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 36 f).

### **5.3. Verhaltensweisen**

Esel sind anders als Pferde keine Fluchttiere. In unbekannten Situationen oder wenn Esel Angst haben, halten sie für einen kurzen Moment inne, warten ab und bleiben stehen. Von Menschen,

welche sich nicht gut mit Esel auskennen, wird dieses Verhalten leider oftmals missinterpretiert und der Esel als „störrisch“ und „dumm“ bezeichnet. Gerade jedoch für die tiergestützte Intervention liegt in diesem Verhalten die Stärke: bei ungewohnten Situationen, zum Beispiel wenn Klientinnen und Klienten Aggressionsausbrüche, epileptischen Anfälle et cetera haben, bleibt der Esel stehen und prüft erst einmal die Lage. Dies ist ein großer Vorteil, da es in solch einer Situation problematisch wäre, wenn das Tier die Flucht ergreifen würde. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 81).

Vom Charakter her sind Esel sehr neugierig und verspielt. Dem Menschen gegenüber sind sie überaus kontaktfreudig und genießen Streicheleinheiten. Durch ihre Intelligenz lernen sie schnell und sind gelehrt. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 15).

Neben diesen sehr positiven Verhaltensweisen gibt es auch solche, die es zu beachten gilt: Esel können sehr triebhaft sein; insbesondere Hengste. Esel sind zudem auch sehr wetterfühlend und nicht „wasserfest“. Da Esel still leiden, sind sie bei Krankheiten schwer einzuschätzen. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 15).

Die Lautäußerung von Esel umfasst nur fünf unterschiedliche Laute. Der typische Iah- Ruf dient vor Allem zur Begrüßung. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 82). Der Großteil der Kommunikation der Esel läuft über die Körpersprache ab. So bedeutet zum Beispiel ein peitschender Schwanz Stress, zusammengekniffene Lippen Unbehagen und ein aufgewölbter Rücken, dass der Esel Schmerzen haben könnte. Am meisten Aussagekraft über das derzeitige Gemüt des Esels haben die Ohren. Sind diese spitz nach vorne gerichtet, ist die Aufmerksamkeit des Esels auf das gerichtet, was vor ihm stattfindet. Hängen die Ohren seitlich nach unten, hängt die Unterlippe und ist der Kopf gesenkt bedeutet das, dass der Esel in diesem Moment entspannt ist. Liegen die Ohren nach hinten an und der Esel streckt mit gefletschten Zähnen den Kopf nach vorne, zeigt der Esel ein aggressives Verhalten. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 30f).

Ein Verhalten, welches Esel häufig zeigen, schildert SCHMIDT (2019, S. 17) folgendermaßen:

*„Esel begrüßen sich untereinander, indem sie Maul an Maul aneinander herantreten und sich gegenseitig ihren Atem sanft in die Nüstern blasen. (...) Der Geruch des jeweils anderen ist unverkennbar – vergleichbar mit einem Fingerabdruck. Kommt ein Esel auf einen Menschen zu, indem er mit etwas gespitzten Lippen (es wirkt, als wolle der Esel einen küssen) seinen Kopf sacht nach vorne reckt, ist die richtige Reaktion, diesem Esel*

*sanft in die Nüstern zu pusten. Der Esel wird diese Geste mit einem langen Ausatmen erwidern.“*

## **5.4. Der Esel in der tiergestützten Intervention**

### **Wieso sich der Esel für die tiergestützte Intervention eignet**

Der Esel eignet sich aus vielen Gründen sehr gut für die tiergestützte Intervention. Sein ruhiges und dennoch neugieriges und verspieltes Wesen sind einige davon. Wie bereits beschrieben, verharrt ein Esel in einer ungewohnten Situation in seiner Position, um sein Vorhaben zu überdenken. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 81). Dadurch hält sich das Gefahrenpotential bei der tiergestützten Intervention mit Esel in Grenzen.

Darüber hinaus lässt sich mit und von Esel die Geduld lernen. Bleibt ein Esel beispielsweise einfach stehen, hilft es nicht, einfach nur am Führstrick des Esels zu ziehen. Stattdessen muss sich der Mensch in den Esel einfühlen und die Welt aus seinen Augen sehen. Schließlich kann der Mensch erst dann Schlüsse für sich ziehen und etwas ändern. Eventuell reicht es hier zum Beispiel schon aus, den Esel von der Seite zu führen oder kurz abzuwarten, falls der Esel etwas Ungewohntes bemerkt hat. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 84). Solche eben genannte Situationen stärken nicht nur das Einfühlungsvermögen, sondern auch die Beobachtungsgabe, die Selbstwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit des Menschen.

Auch Schmidt (2019, S. 37) sieht den Esel als perfekten „Kollegen“ in der tiergestützten Intervention:

*„Esel sind unumstritten für den Einsatz bei tiergestützten Aktivitäten geeignet. Ihre überzeugenden Stärken sind Vorsicht, Neugier, Gelassenheit, Geduld und Intelligenz. Darüber hinaus sind Esel, sofern sie keine anderweitigen Erfahrungen gemacht haben, kontaktfreudig und kinderlieb.“*

Wie eben in dem Zitat von Schmidt erwähnt, sind Esel von Natur aus sehr kontaktfreudig und suchen die Nähe des Menschen. Dieses kontaktfreudige Verhalten ist ein natürliches Verhalten, welches Esel auch untereinander zeigen: Esel stehen gerne eng zusammen, kraulen sich das Fell und legen den Kopf auf. Da Esel dieses Verhalten auch gegenüber dem Menschen zeigen, kann dem Wunsch nach Nähe mit einem Esel nachgegangen werden. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 81).

Das Beisammensein mit Esel kann darüber hinaus zur Entspannung beitragen, wie Göhring und Schneider- Rapp (2017, S.81) in ihrem Buch „Bauernhoftiere bewegen Kinder“ schildern:

*„Überhaupt sind Esel ruhige Zeitgenossen. Selbst beim Atmen, Schnauben und Prusten sind sie leiser als Pferde. Diese Ruhe und Gelassenheit übertragen sich auf die Kinder.“*

### **Welcher Esel eignet sich am besten für die tiergestützte Intervention?**

Es empfiehlt sich mit Eseln zu arbeiten, welche mindestens zehn Jahre alt sind, da diese ausgewachsen und geistig sehr gefestigt sind. Vom Geschlecht her eignet sich laut Schmidt am besten eine reine Wallachgruppe in der tiergestützten Intervention, da diese am wenigsten Triebe zeigt.

Die Größe der Esel richtet sich nach den Zielen, welche man in der tiergestützten Intervention verfolgen möchte. Zum Beispiel eignen sich große Esel, falls Kinder auf dem Esel reiten sollen und kleine Esel eignen sich besser für die Bodenarbeit mit Kindern, da sich Esel und Kind so auf Augenhöhe begegnen können. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 39 f)

SCHMIDT (2019, S. 41) empfiehlt einen Esel mit einem Stockmaß von etwa 120 cm, da dieser sehr vielseitig einsetzbar ist und dadurch viele Vorteile bietet:

- *„Beim Trekking ist er nicht zu schnell und nicht zu langsam.“*
- *Kleine Kinder können ihn reiten.*
- *Er ist auch für Erwachsene, z.B. bei der Fellpflege, „bedienerfreundlich“.*
- *Er macht vor der Kutsche eine gute Figur und kann kräftemäßig auch einspännig gefahren werden.*
- *Er kann sich in engeren Räumlichkeiten trotzdem bequem drehen und wenden.*
- *Seine Größe ist für unsichere Menschen noch nicht furchteinflößend.*
- *Zubehör (Packsattel, Halfter usw.) ist für sein Stockmaß gut zu erwerben.“*

### **Tiergestützte Angebote mit Eseln**

Tiergestützte Angebote sind auf vielfältige Weise möglich. In folgenden Bereichen können tiergestützte Angebote mit Eseln stattfinden: Tierbeobachtung, Führen, Reiten, Fahren, Pflegen, Futter zubereiten, Bauen und Kuschneln. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 54 ff)

### 1. Tierbeobachtung

Die Tierbeobachtung eignet sich vor allem für Menschen, welche Respekt vor den Tieren haben und nicht sofort mit den Eseln in Berührung kommen wollen. Das soziale Miteinander einer Eselherde ist spannend zu beobachten. Hier wird deutlich, dass Esel trotz der sozialen Verhaltensweisen in der Herde auch eigenständig Entscheidungen treffen. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 54)

### 2. Führen

Bei Eselspaziergängen- und wanderungen oder bei einem Parcours kann ein gut ausgebildeter Esel auch von Menschen geführt werden. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 57, 120) Für das Wohlbefindens des Esels ist ein gutsitzendes Halfter sehr wichtig; dieses sollte weder zu groß noch zu klein gewählt werden (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 117)

Laut SCHMIDT werden beim Führen des Esels folgende Lernziele verfolgt:

*„Verantwortung für andere zu übernehmen, die eigene Kraft angemessen einzusetzen, die Wahrnehmung zu verbessern, Empathiebereitschaft, vorausschauend zu agieren.“*

Des Weiteren wirken sich diese erworbenen Kompetenzen, wie zum Beispiel das Durchhaltevermögen, häufig auch positiv auf andere Bereiche im Leben aus und übertragen sich auf diese. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 87).

### 3. Reiten

Soll ein Esel geritten werden, ist wichtig zu beachten, dass ein Esel nicht mehr als 20% seines eigenen Körpergewichtes tragen darf und ein geeigneter Sattel für Esel benützt wird. Der Esel hat zwar im Vergleich zum Pferd weniger Gangarten und Dynamik, dafür können zum Beispiel Kinder mit körperlichen Handicaps besser auf dem Esel sitzen und von Erwachsenen gehalten werden. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 86 f).

### 4. Fahren

Eine Kutsche bietet sich vor Allem dann an, wenn Menschen nicht gut zu Fuß gehen können. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 58). Hierbei ist zu beachten, dass ein Esel, höchstens das doppelte seines Eigengewichtes ziehen darf. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 87)

Ideal für das Fahren von Eseln im Bereich der tiergestützten Intervention ist das „Escargoline“. Diese dreirädrige Kutsche wurde in Frankreich speziell für die Asinotherapie (Therapie mit Eseln) entwickelt. Im Escargoline können bis zu zwei Erwachsene oder drei Kinder sitzen und dahinter kann eine Person gehen, welche den Überblick behält oder den Escargoline bei Bedarf anhebt. Die Sicherheit ist für alle Beteiligten als sehr hoch einzuschätzen, da die Insassen, sowie die Begleitperson dahinter über einen Hebel jederzeit die Verbindung zum Esel trennen können, sollte der Esel zum Beispiel durchgehen. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 125 f).

## 5. Pflegen

Hierzu zählen zum Beispiel die Fellpflege und die Hufpflege. Für die Eselbesitzerin/ den Eselbesitzer sind dies alltägliche Aufgaben, für Klientinnen/Klienten jedoch eine schöne Abwechslung. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 125 f). Darüber hinaus fördert das Bürsten des Esels die Fein- und Grobmotorik und die Klientin/der Klient erfahren Selbstwirksamkeit. (MUTSCHLER und WOHLFARTH, 2020, S. 262). Laut MUTSCHLER und WOHLFARTH (2020, S. 263) geben diese immer gleich bleibenden Handlungsabläufe bei der Eselpflege Sicherheit:

*„Tiere, vor allem Esel und Pferd, fordern ganz zwangsläufig gleichbleibende Strukturen und Abläufe, welche Halt, Orientierung und Sicherheit vermitteln. Je mehr ein Klient solches Vorgehen übernehmen kann und übt, desto sicherer und handlungsmächtiger wird er.“*

## 6. Futter zubereiten

Neben der täglichen Ration Raufutter benötigt ein Esel wie in Kapitel 6.1 erwähnt täglich eine Portion „Kraftfutter“ mit Karotten etc. Gemeinsam mit Klientinnen und Klienten kann dieses Futter vorbereitet werden (zum Beispiel die Äpfel und Karotten kleingeschnitten werden). (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 116). Neben der Kraftfutter- Zubereitung bietet es sich auch an, das Futter gemeinsam anzubauen und zum Beispiel Karotten zu säen oder Äste für die Esel zu sammeln. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 56).

## 7. Bauen

Menschen mit handwerklichem Geschick macht es oftmals eine Freude etwas für die Esel zu bauen. Die Möglichkeiten in diesem Bereich sind sehr vielfältig. Zwei Möglichkeiten sind zum Beispiel die Fertigung einer Futterraufe oder das Bauen eines Hindernisses für einen Parcours. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 55).

## 8. Kuscheln

Die meisten Esel genießen die Nähe zum Menschen und ausgiebige Streicheleinheiten. Dieses soziale Verhalten zeigen sich auch Esel untereinander und körperliche Nähe entspricht deshalb den natürlichen Bedürfnissen eines Esels. (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 55)

### **Orte für die tiergestützte Intervention mit Eseln**

Die tiergestützte Intervention kann an verschiedenen Orten stattfinden:

im Stall, im Auslauf, auf einer Wiese, im Wald oder im Rahmen eines Besuches in einer Einrichtung (Altersheime, Schulen etc.). (vgl. SCHMIDT, 2019, S. 97 ff)

## **6. Das Schaf**

Schafe begleiten den Menschen, wie Hunde, bereits seit vielen tausenden Jahren. Das heutige Hausschaf stammt von den Wildschafen ab und die Domestikation begann bereits vor circa 10 000 Jahren. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 47)

### **6.1. Artgerechte Haltung**

#### **Die Herdenzusammensetzung**

Da Schafe Herdentiere sind, sollten sie mindestens zu dritt gehalten werden, besser wäre jedoch eine größere Anzahl. Als Einstieg in die Schafhaltung ist eine Herdengröße von fünf bis zehn Schafen ideal. (vgl. HAUS, 2016, 6) In der Herde herrscht eine Rangordnung und die leitende Position hat meist ein erfahrenes und älteres Tier. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 47).

## **Der Stall**

Für robuste Schafrassen eignet sich eine Offenstallhaltung. Bei dieser können die Schafe von dem Stall jederzeit in den Auslauf beziehungsweise auf die Weide gehen. Andere Rassen, welche nicht so robust sind, sollten im Winter in reiner Stallhaltung leben. (vgl. HAUS, 2016, 38) Besonders bedeutend für die Schafe ist eine ausreichend große Weide. Hier sollten Schafe immer einen dreiseitig geschlossenen Unterstand zur Verfügung haben, in dem sie im Sommer der Hitze und im Winter der Feuchtigkeit ausweichen können. Weiters sollten Bäume oder Sträucher vorhanden sein, an dem sich die Schafe scheuern können, um ihr Komfortverhalten ausleben zu können. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 56)

Die Weide der Schafe kann mit anderen Tieren, wie zum Beispiel Eseln oder Ziegen geteilt werden. Die Aneinander Gewöhnung sollte behutsam und nur unter Aufsicht erfolgen. Bei der Zusammenhaltung unterschiedlicher Tierarten auf der Weide muss auf die unterschiedlichen Bedürfnisse, beispielsweise in Bezug auf das Futter geachtet werden. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 56)

## **Das Futter**

Schafe zählen zu den Wiederkäuern und sind darauf spezialisiert, faserreiche und schwerverdauliche Pflanzenteile zu verdauen und bestmöglich zu verwerten. Dies kommt daher, dass die Wildschafe ursprünglich aus Steppengebieten abstammen und es dort nur sehr karge Kost gab. Mithilfe ihres sehr komplexen Verdauungssystems gelingt es Schafen die Rohfasern in gut verdauliches Eiweiß umzuwandeln. Das Wiederkäuen nimmt viel Zeit ein; bis zu zehn Stunden verbringen Schafe täglich mit der Futteraufnahme. (vgl. HAUS, 2016, 42)

Wie eben erwähnt, ist die Verdauung von Schafen auf faserreiches Futter ausgelegt. Dies ist auch bei der Fütterung von Schafen zu beachten. Neben Raufutter, wie zum Beispiel Heu, stellt das Grünfutter den Hauptbestandteil des Futters für Schafe dar. Unter Grünfutter werden Gräser und Kräuter einer Wiese verstanden. Diese Wiese sollte einen geringen Eiweißgehalt und stattdessen einen höheren Faseranteil aufweisen. Im Frühjahr, wenn das Gras jung ist, ist das nicht gegeben. Hier sollten die Schafe langsam an die Weide gewöhnt werden, um Verdauungsprobleme zu vermeiden. (vgl. HAUS, 2016, 43 ff)



Sehr wichtig für Schafe sind verschiedene Mineralien, welche zum Beispiel in Form eines Minerallecksteines oder einer Mineralleckschale angeboten werden können. (vgl. HAUS, 2016, 43 ff)

Kraftfutter, wie zum Beispiel Getreide, sollte nur in Maßen und bei vorliegender Belastung von Schafen zugefüttert werden, zum Beispiel bei Trächtigkeit von Schafen. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 57)

Safffutter, beispielsweise Karotten, Äpfel oder Gurken, ist besonders im Winter eine gern angenommene Abwechslung für die Schafe. Auch hier gilt es wieder zu beachten, dass Schafe langsam daran gewöhnt werden müssen, um ihrem Verdauungssystem nicht zu schaden. (vgl. HAUS, 2016, 49 f)

### **Die Pflege**

Im Vergleich zu anderen Nutztieren gelten Schafe als sehr pflegeleicht und einfach zu halten. (vgl. HAUS, 2016, 55) Je nach Rasse müssen Schafe einmal bis zweimal im Jahr geschoren werden. Die Schur sollte am besten im Frühjahr erfolgen, wenn die Winterwolle der Tiere bereits „abgewachsen“ ist und sich bereits etwas ablöst. (vgl. HAUS, 2016, 60 ff)

Ein weiteres wichtiges Teilgebiet in der Pflege stellt das der „Klauenpflege“ dar. Obwohl Schafe anatomisch gesehen zu den Paarhufern zählen, werden ihre Fußsohlen als „Klauen“ bezeichnet. Da sich die Klauen auf dem weichen Boden der Wiesen unserer Breitengrade nicht so gut abnützen, müssen diese regelmäßig gekürzt werden. Wie oft dies geschehen muss, ist einerseits von der Bodenbeschaffenheit, aber andererseits auch von der Schafrasse abhängig. (vgl. HAUS, 2016, 58 f)

### **6.2. Rassen**

Über die vielen Jahre der Domestikation entstanden verschiedene Schafrassen, welche für verschiedene Zwecke gezüchtet wurden. Hierzu zählen vorwiegend Schafrassen für die Fleischproduktion oder den Gewinn von Wolle oder Milch. Des Weiteren gibt es größere Schafrassen und kleinere, manche haben Hörner und manche sind hornlos. Zu den berühmtesten Schafrassen zählen das Merinolandschaf, das Schwarzkopfschaf oder das Bergschaf. (vgl. HAUS, 2016, 16 ff)

Im Folgenden werden Schafrassen beschrieben, welche einen ruhigen und wenig schreckhaften Charakter besitzen und sich demzufolge besonders gut für die tiergestützte Intervention eignen.

### **Das Suffolk- Schaf**

Diese Schafrasse hat ihren Ursprung in England und wurde bereits 1810 beschrieben. Suffolk Schafe sind groß, haben einen schwarz- glänzenden Kopf und leicht hängende Ohren. Schafe dieser Rasse werden hauptsächlich zur Fleisch- und Milchproduktion eingesetzt. (vgl. SCHULLER, 2020)

SCHULLER (2020) schildert dies schwarzköpfige Schafrasse als sehr wesensstark:

*„Die Tiere sind ruhig, wenig schreckhaft und können bei entsprechender Zuwendung sehr zutraulich werden.“*

### **Saaser Mutten**

Wie der Name es vermuten lässt, stammt diese Schafrasse aus dem Saastal. Das Hauptkennungsmerkmal dieser Rasse sind die langen Ohren. Die Vorfahren dieser Schafrasse hatten immer ein weißes Wollkleid, während Saaser Mutten heutzutage in verschiedenen Farbschlägen vorkommen. Obgleich diese Rasse eine feine Wolle liefert, wird sie hauptsächlich für die Produktion von Fleisch gehalten. Laut SCHULLER habe diese Schafrasse ein zutrauliches und ruhiges Wesen. (vgl. SCHULLER, 2020)

### **Das Walliser Schwarznasenschaf**

Das Walliser Schwarznasenschaf kommt ursprünglich aus dem Kanton Wallis. Aus diesem Grund ist es sehr gut an das kalte Klima angepasst: es hat ein dickes Wollkleid und kommt gut mit kargem Futter aus. Charakteristisch für diese Rasse ist neben der langen Wolle, die schwarze Färbung der Nase und Beine und die Hörner. Auch diese Schafrasse gilt als sehr ruhig. (vgl. SCHULLER, 2020)

## **6.3. Verhaltensweisen**

Schafe sind tagaktive Tiere und die meiste Zeit des Tages verbringen sie mit der Nahrungsaufnahme. Gemeinsam suchen sie die Weide nach den besten Pflanzen ab und

anschließend suchen sie sich einen schönen Ort, um wiederzukäuen. Bei letzterem wird meist ein Unterstand bevorzugt. (vgl. HAUS, 2016, 12 f)

Schafe sind sehr soziale Herdentiere. Ihre Verhaltensweisen sind meist mit denen anderer Gruppenmitgliedern der Herde synchron und sie machen alles gemeinsam: sie grasen gemeinsam, ruhen gemeinsam und falls ein Tier losläuft, laufen alle mit. Schafe sind Fluchttiere und die Gruppe gibt ihnen Sicherheit. (vgl. BÄCKENBERGER et al, 2016, S.138 f)

Aggressives Verhalten ist sehr selten und äußert sich bei Schafen, indem sie auf ihr Ziel zulaufen und mit ihrem Kopf zu stoßen. Beispielsweise bei jungen Schafböcken kann man dieses Verhalten beobachten. Diese Schafböcke können nicht für die tiergestützte Intervention eingesetzt werden und sollten kastriert werden. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 50)

Obleich sich Schafe gegenüber neuen Dingen zurückhaltend zeigen, sind sie sehr neugierig und erkunden neue Gegenstände mit Freude. Schafe betreiben Körperpflege durch „Bearbeitung“ des Körpers mithilfe der Zähne und Klauen und sie scheuern sich gerne an Bäumen. Dieses Verhalten, welches das Wohlbefinden der Schafe steigert, nennt sich „Komfortverhalten“. Zu diesem gehört auch die Vermeidung starker Witterungsbedingung. (vgl. BÄCKENBERGER et al, 2016, S.142)

Sind Schafe entspannt, lassen folgende Körpersignale darauf schließen: die Ohren sowie der Schwanz hängen locker nach unten, die Maulspalte ist entspannt, die Haut ober der Nase ist glatt und die Nüstern haben eine längliche Form. Bei Angst klemmen Schafe den Schwanz ein und bei Stress pressen Schafe ihr Maul zusammen und es lassen sich häufig abstehende Ohren beobachten. (vgl. BÄCKENBERGER et al, 2016, S.144 f)

Laut GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP (2017, S.49) zeigen Schafe ihre Freude auf folgende Weise:

*„Wenn sich Schafe freuen, springen und rennen sie und können dabei sogar Bocksprünge machen. Das „Mäh“ klingt dann laut, hell und wiederholt sich.“*

#### **6.4. Das Schaf in der tiergestützten Intervention**

Laut GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP (2017, S.47) gibt es in der tiergestützten Intervention mit Schafen zwei wichtige Grundsätze, nach denen sich orientiert werden sollte:

*„Erstens können wir niemals mit nur einem Schaf arbeiten. Zweitens müssen wir diesem Fluchttier so früh wie möglich lehren, uns zu vertrauen.“*

Ersteres ist wichtig, da Schafe Herdentiere sind und sich demzufolge alleine nicht wohl fühlen. Zweiteres ist durch eine gute Sozialisation möglich. Diese sollte schon in den ersten Lebensstagen eines Lammes stattfinden: der Kontakt zu Menschen in ihren ersten Lebensstagen verringert die natürlich angeborne Angst vor ihnen und ermöglicht es ihnen, Vertrauen aufzubauen. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 47)

Wenn Schafe gut sozialisiert sind und den Kontakt zu Menschen gewöhnt sind, sind tiergestützte Interventionen auch mit größeren Menschengruppen möglich. Dies ist ebenfalls aus der Tatsache zu schließen, dass Schafe Herdentiere sind: sie fühlen sich auch unter größeren Menschenmengen wohl. (vgl. MUTSCHLER und WOHLFARTH, 2020, S.267)

### **Wieso sich das Schaf für die tiergestützte Intervention eignet**

Im Moment ist das Schaf im Bereich der tiergestützten Intervention eine noch selten eingesetzte Tierart. Dies kommt eventuell daher, dass man weder auf Schafen reiten kann, (WIESNER, 2020) noch ist es zum Beispiel trainierbar wie ein Hund.

Das Schaf bringt ganz eigene Qualitäten mit in die tiergestützte Intervention; so kann es laut WIESNER (2020) sensibel auf sein Gegenüber eingehen:

*„Schafe können hinter Fassaden blicken. Als klassische Fluchttiere müssen sie das auch. Es ist überlebensnotwendig, Anspannung und Absichten des Gegenübers erkennen zu können. Und oft ist es diese Fähigkeit, die in unserer Arbeit so hilfreich und unterstützend ist.“*

Auch GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP (2017, S. 48) schildern dieses feine Gespür der Schafe wie folgt:

*„Oft erkennen sie die Stimmung der Kinder schneller als wir und reagieren entsprechend. Ist ein Kind zum Beispiel traurig, gehen unsere Schafe auf das Kind zu und stupsen es vorsichtig an, als wollten sie fragen: Was ist los mit dir? Kann ich dir helfen?“*

Insbesondere für die Intervention mit Menschen mit Handicap eignen sich Schafe besonders gut: das Berühren der Wolle regt den taktilen Sinn an und kann unter anderem dabei helfen, Verkrampfungen in den Händen zu lösen. Die dicke Wolle schützt die Schafe selbst bei

ungewollt größeren Berührungen der Klientinnen und Klienten. Umgekehrt sind Schafe zu Menschen nicht grob, sondern sehr feinfühlig. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 47)

Ein weiterer Vorteil der tiergestützten Arbeit mit Schafen ist der Sicherheitsfaktor:

*„Da ein Schaf selbst bei Stress nicht beißt oder austritt, ist es das perfekte Tier für alle Menschen mit stärkerem körperlichen Handicap. Selbst Nahkontakt zu Kindern mit Sehbehinderung oder Schwerstmehrfachbehinderung sind nicht riskant.“, so GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP (2017, S.50)*

Durch ihre einfach zu deutende Körpersprache und Mimik, sind Schafe vergleichsweise einfach zu lesen. Dies gibt vielen Menschen Sicherheit und diese bauen folglich leichter Nähe zum Schaf auf. Schafe genießen den Nahkontakt und mögen es, gestreichelt zu werden. (vgl. MUTSCHLER und WOHLFARTH, 2020, S.268)

### **Welches Schaf eignet sich am besten für die tiergestützte Intervention?**

Für die tiergestützte Intervention mit Schafen ist es von Vorteil, keine sehr flüchtige Schafrasse, wie beispielsweise das Kamerunschaf, einzusetzen. (vgl. THIEMANN, 2019, S. 50)

Die Herdenzusammensetzung sollte harmonisch sein und soll im Rahmen der tiergestützten Intervention naher Kontakt zu den Schafen stattfinden, ist von einem unkastrierten Bock in der Schafherde abzuraten. Ist der Schafbock früh kastriert worden, kann dieser problemlos für die tiergestützte Intervention eingesetzt werden. Im Allgemeinen gelten Weibchen als zurückhaltender gegenüber dem Menschen. Bei guter Sozialisation kann aber auch zu ihnen eine gute Beziehung aufgebaut werden. (vgl. WIESNER, 2020)

### **Tiergestützte Angebote mit Schafen**

#### **1. Herdenbeobachtung**

Die Schafe zu beobachten, stellt eine sehr lehrreiche Form der tiergestützten Interventionen mit Schafen dar. Durch eine reflektierende Beobachtung können viele etwas im Bezug auf das soziale Miteinander lernen, so GÖHRING und SCHNEIDER-RAPP (2017, S. 52):

*„Überhaupt sind Schafe sehr soziale Wesen. Das einzelne Tier passt sich perfekt an die Gruppe an, liebt und lebt die Gemeinschaft. Von diesem starken Wir- Gefühl und Urvertrauen in der Herde können die Kinder soziales Verhalten lernen.“*

Ein zentrales Thema der Herdenbeobachtung ist die Sensibilisierung auf die Bedürfnisse der Schafe. In weiterer Folge dient dies auch der Sensibilisierung der eigenen Bedürfnisse und der Selbstreflexion. Diese Form von Beobachtung wird von einer Person geführt, welche die Gruppe begleitet und spezifische Fragen stellt. (vgl. BÄCKENBERGER et al, 2016, S.270 f)

## 2. Fütterung und Ausmisten des Schafstalles

Gemeinsames Füttern und Ausmisten des Schafstalles ist eine Aufgabe, welche von vielen gerne übernommen wird. Gerade für Menschen mit Handicap ist es ein Erfolgserlebnis, den Stall (mit Hilfe) auszumisten und es fördert die Selbstwirksamkeit.

## 3. Schafpflege

Viele Kinder bürsten das Schaffell sehr gerne. Ebenso die meisten Schafe genießen diese Form von Zuwendung; insbesondere dann, wenn das Bürsten als Form der Belohnung konditioniert wurde. (vgl. BÄCKENBERGER et al, 2016, S.270 f)

## 4. Führtraining

Führtraining kann auch ohne Führstrick, Leine oder Ähnlichem erfolgen. Durch Empathiebereitschaft und Sensibilität funktioniert dies sehr gut und das Schaf kann auch ein Stück weit weg von den anderen Schafen gelockt werden. Eine Form der Belohnung könnte das eben erwähnte Bürsten darstellen. (vgl. BÄCKENBERGER et al, 2016, S.272)

## 5. Streicheln und Kuscheln

Die beste Zeit, um Schafe zu Streicheln und zu Kuscheln ist die des Wiederkäuens, da Schafe in dieser Zeit viel Ruhe ausstrahlen. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 52)  
Die Annäherung an die Schafe könnte wie folgt aussehen. Zuerst wird die „richtige Annäherung und Berührung“ an einem anderen Menschen vorgezeigt. Zuerst sollte man eher passiv agieren und die Schafe auf einen zukommen lassen. Wenn die Schafe die Hand beschnupperten, könne man diese nun streicheln. (vgl. BÄCKENBERGER et al, 2016, S.271)

Folgendes Spiel eignet sich dazu, die Gefühle der Geborgenheit und Nähe intensiv zu erleben. Silke Scholl nennt dieses Spiel „Schutzmantelschaf“. Hierbei darf sich jedes Kind eine bunte Decke oder ein Tuch aussuchen. Nachdem der Ablauf erklärt und es den Kindern zuerst an

einem Menschen vorgezeigt wurde, durften sie die Schafe miteinbeziehen. Die Kinder durften das Tuch/ die Decke um ein Schaf legen und mit diesem unter dem „Schutzmantel“ kuscheln. (vgl. BÄCKENBERGER et al, 2016, S.273 f)

## 6. Schafwolle verarbeiten

Manche Schafrassen müssen nicht geschoren werden und verlieren ihre Wolle auf natürliche Art und Weise im Frühjahr. Ist dies der Fall, kann die Schafwolle direkt von den Klientinnen und Klienten durch Bürsten gesammelt werden, was den meisten Menschen sehr viel Freude bereitet. Muss die Rasse geschoren werden, kann auch die geschorene Rohwolle verwendet werden. Bei der Verarbeitung der Wolle werden unterschiedlichste Fertigkeiten und Fähigkeiten, wie zum Beispiel die Feinmotorik sowie die Kreativität, gefördert. Die Wollverarbeitung ist sehr arbeitsintensiv und lässt sich in folgende Arbeitsschritte unterteilen: Wolle sammeln, Reinigung und Waschen der Wolle, Wolle kämmen, eventuell Färben der Wolle und die Wolle filzen oder Spinnen. (vgl. GÖHRING und SCHNEIDER- RAPP, 2017, S. 170)

## **7. Konzept zur praktischen Anwendung**

Im nachfolgenden Kapitel wird ein Konzept für ein „Tiergestütztes Erholungswochenende auf einem Therapietierhof“ vorgestellt.

Zunächst wird der Therapietierhof mit seinen räumlichen Gegebenheiten, den Tieren sowie Personal beschrieben. Anschließend geht es detailliert um die Umsetzung des tiergestützten Erholungswochenendes selbst. Hierbei wird näher auf die Zielgruppe, den Zeitraum, auf Organisatorisches und das Programm eingegangen. Das Programm wird in Form von leicht nachvollziehbaren Planungen erarbeitet, damit diese von Interessierten jederzeit adaptiert und umgesetzt werden können.

### **7.1. Therapietierhof**

Der Therapietierhof ist in der Gemeinde Wildalpen in der Steiermark gelegen. Die Gemeinde gehört zum Bezirk Liezen und ist mit dem Auto in circa zweieinhalb Stunden von Wien und innerhalb zwei Stunden von Graz zu erreichen.

### **7.1.1. Räumliche Gegebenheiten**

Das Grundstück liegt am Rande der Ortschaft Hinterwildalpen und besteht aus einer großen Wiese und einem Waldstück. Es bietet viel Platz für die Haltung von Esel und Schafen. Auf dem Grundstück liegt die familiäre Frühstückspension Lindner, welche Platz für bis zu 10 Gästen bietet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Erholungswochenenden kommen während des Erholungswochenendes in der Frühstückspension unter. In dem großen Frühstücksraum können verschiedene Indoor- Programmpunkte veranstaltet werden und die große Scheune sowie die Wiese bieten viel Platz für tiergestützte Aktivitäten. Die umliegenden Wälder und Berge bieten sich perfekt für ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen an.

### **7.1.2. Tiere**

Auf dem Therapietierhof leben viele verschiedene Tiere: fünf Schafe, zwei Esel, vier Hühner, sieben Meerschweinchen und eine Katze. Die Esel und Schafe werden jeweils in einem separaten Offenstall gehalten, teilen sich jedoch gemeinsam die große Wiese auf dem Grundstück. Die Esel haben zudem einen eigenen Bereich um den Offenstall herum, der mit Hackschnitzel ausgelegt ist und werden nur stundenweise auf die große Koppel zu den Schafen gelassen, da Esel wie oben beschrieben kargere Kost benötigen als Schafe.

Die zwei Esel gehören der Rasse der Hausesel an, sind Wallache und haben ein Stockmaß von 120 cm. Sie sind 9 Jahre alt und haben somit die Pubertät hinter sich und dadurch einen gefestigten Charakter. Durch ihre mittlere Größe können kleine Kinder auf ihnen reiten, sie sind bei Wanderungen weder zu schnell noch zu langsam und für unsichere Menschen sind sie nicht angsteinflößend. Die zwei Esel heißen Schurli und Burli und sind sehr gut sozialisiert. Durch den Verein Tiere als Therapie sind die beiden Esel als Therapietiere geprüft und sie werden mehrmals jährlich tierärztlich untersucht. Ein Hufschmied kommt etwa alle zwei Monate, um die Hufe der Esel in Form zu bringen. Durch tägliches Training haben die zwei Esel eine sehr enge Bindung zu Menschen aufgebaut und beherrschen einige Tricks, wie zum Beispiel das Springen über ein niedriges Hindernis, sich im Kreis drehen, Verbeugung und das Ausrollen eines Teppichs. Schurli ist das Ziehen eines Escargolines (siehe Kapitel 6.4. Der Esel in der tiergestützten Intervention) gewöhnt und beide Esel gehen entspannt am Führstrick. Wenn unsichere Menschen die beiden Esel führen, spüren diese die Unsicherheit und sind noch



vorsichtiger und behutsamer im Umgang mit diesen Menschen. Schurli und Burli sind es beide gewöhnt, kleine Kinder, sowie Gepäck bei Wanderungen zu tragen. Hierbei wird jedoch immer berücksichtigt, dass diese nicht mehr als ein Fünftel (20 Prozent) ihres Eigengewichtes tragen. Die fünf Schafe gehören der Rasse der Bergschafe an. Diese Schafrasse gilt als sehr trittsicher und eignet sich gut für das Grundstück, da die Wiese an manchen Stellen steile Hänge aufweist. Die Schafe heißen Billie, Minnie, Ellie, Jeany und Dreamy. Die Schafgruppe besteht aus weiblichen miteinander verwandten Tieren, welche sehr gut miteinander harmonieren. Die älteren zwei Schafe Billie und Ellie sind Schwestern. Minnie ist Billies Tochter und Jeany und Dreamy sind die Töchter von Ellie. Die Schafe wurden bereits als Lämmer sozialisiert und an Menschen allen Alters gewöhnt. Sie kennen ebenso Menschen im Rollstuhl oder mit Krücken. Des Weiteren sind die Schafe an verschiedene Geräusche gewöhnt. Selbst mit lauten Kindergruppen haben die Schafe kein Problem und lassen sich davon nicht stören. Vom Charakter her sind sie sehr ruhig, ausgeglichen und gutmütig. Sie suchen die Nähe des Menschen und werden von diesen gerne gestreichelt und gekraut. Die fünf Schafe sind an spezielle Brustgeschirre für Schafe gewöhnt und nehmen gerne an Spaziergängen teil, jedoch nur als Gruppe von mindestens drei Schafen.

### **7.1.3. Personal**

Die Frühstückspension wird von Familie Lindner geführt. Ich kümmere mich um die Versorgung der Tiere und tiergestützte Einheiten, sowie die tiergestützten Erholungswochenenden. Hierbei unterstützt mich eine Kollegin, welche vom Grundberuf ebenso diplomierte Sozialpädagogin und diplomierte Fachkraft für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen ist. Eine Yogalehrerin bietet bei Erholungswochenenden Yoga auf der Schafweide an.

Es besteht eine Kooperation mit einem Bauern aus der Umgebung, welcher uns mit Heu und Stroh versorgt.

## **7.2. Tiergestütztes Erholungswochenende**

Auf dem Therapietierhof werden zwei unterschiedliche Erholungswochenenden angeboten, welche auf unterschiedliche Zielgruppen ausgelegt sind.

### **7.2.1. Zielgruppe**

#### *Tiergestütztes Erholungswochenende 1: „Auszeit am Therapietierhof“*

Die Zielgruppe sind Erwachsene, welche sich eine Auszeit von verschiedensten Stressfaktoren nehmen möchten. Durch den Einsatz von tiergestützten Einheiten und bewusster Zeit in der Natur, wird die Achtsamkeit geschult. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich an diesem Wochenende vollkommen entspannen und kehren gestärkt und mit mehr Energie wieder zurück nach Hause. An diesem tiergestützten Erholungswochenende können fünf bis acht Personen teilnehmen.

#### *Tiergestütztes Erholungswochenende 2: „Tierisch Toll! - Ganz entspannt mit Esel und Schaf“*

Die Zielgruppe des zweiten Erholungswochenendes sind Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren. Das Angebot richtet sich insbesondere an Kinder, welche sehr gestresst sind oder sich überfordert fühlen; dies kann zum Beispiel wegen schulischem Leistungsdruck, aufgrund traumatisierender Vorkommnisse oder Problemen im Sozialsystem sein. Durch den Kontakt zu den Tieren, wird Stress abgebaut und die Kinder und Jugendlichen haben die Möglichkeit loszulassen und sich zu entspannen. Bei dem zweiten tiergestützten Erholungswochenende können bis zu sechs Kinder teilnehmen.

An beiden Erholungswochenenden sind die TeilnehmerInnenzahlen geringgehalten, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Bei einer Gruppe von unter zehn Personen kann auf die Wünsche und Bedürfnisse jeder einzelnen Person eingegangen werden.

### **7.2.2. Zeitraum**

Beide tiergestützten Erholungswochenenden finden im Frühling im Mai statt. Bei hoher Nachfrage werden die Erholungswochenenden im Herbst erneut angeboten. Die Anreise am Freitag ist jeweils zwischen 14:00 und 15:30 und das Programm beginnt um 16:00. Die letzte tiergestützte Einheit ist jeweils am Sonntagnachmittag und die Abreise ist um 17:00.

### 7.2.3. Organisatorisches

Bereits einige Monate vor Beginn der beiden Erholungswochenenden beginnt die Anwerbung der tiergestützten Angebote. Auf verschiedenen Plattformen sozialer Medien wird auf die tiergestützten Erholungswochenenden aufmerksam gemacht. Ebenso werden Flyer/Flugblätter (siehe Anhang) mit allen wichtigen Infos zu diesen tiergestützten Angeboten in Yogastudios, Einkaufszentren und so weiter ausgehängt.

Bei Interesse kann man mir eine E- Mail schicken oder auch anrufen und ich beantworte alle Fragen im Detail. Im nächsten Schritt sende ich Interessenten einen Anmeldebogen (siehe Anhang), welcher ausgefüllt retour gesendet wird und die Anmeldung verbindlich macht. Auf diesem Anmeldebogen finden sich neben persönlichen Informationen zur Teilnehmerin/ zum Teilnehmer auch die Information, ob gewisse Allergien vorliegen und es wird erhoben, ob die Teilnehmerin/ der Teilnehmer der Veröffentlichung von Fotos zustimmt.

Bei dem tiergestützten Erholungswochenende „Tierisch Toll“ für Kinder und Jugendliche ist das Anmeldeformular von den Erziehungsberechtigten auszufüllen.

Kostenaufstellung: Der Preis setzt sich aus folgenden Kosten zusammen:

Tiergestütztes Erholungswochenende eins: „*Auszeit am Therapietierhof*“

2 Übernachtungen in der Frühstückspension Lindner mit Frühstück: 52€

Essenspauschale für 2x Mittagessen und 2x Abendessen: 30€

Tiergestütztes Programm: 63€

Yogastunde: 10€

-----

Gesamt: 155€

Tiergestütztes Erholungswochenende zwei: „*Tierisch Toll! - Ganz entspannt mit Esel und Schaf*“

2 Übernachtungen in der Frühstückspension Lindner mit Frühstück: 52€

Essenspauschale für 2x Mittagessen und 2x Abendessen: 20€

Tiergestütztes Programm: 63€

Betreuung der Kinder und Jugendlichen außerhalb des Programms: 40€

Gesamt:

-----  
175€

Die Kosten für das Erholungswochenende sind bis vier Wochen vor Beginn einzuzahlen. Eine Stornierung ist bis zu einer Woche vor Beginn kostenlos möglich, danach kann nur noch ein Teil erstattet werden.

#### 7.2.4. Programm Übersicht

##### *Tiergestütztes Erholungswochenende 1: „Auszeit am Therapietierhof“*

<b>Freitag</b>	14:00 bis 15:30	Anreise, Bezug des Zimmers, Ankommen
	16:00 bis 18:00	Kennenlernrunde mit Stoffschaf „Sheepy“, Hofführung und gemeinsame Fütterung der Tiere
	19:00	Abendessen
	20:00	Lagerfeuer → Übung: Jede/r schreibt auf ein Blatt Papier, was sie/ihn stresst und was sie/er gerne in den nächsten Tagen loslassen möchte. Wenn alle fertig sind, dürfen alle ihren Zettel zusammenfalten und in das Feuer werfen. Wer möchte darf noch erzählen, was er loslassen möchte und wie er sich fühlt.
<b>Samstag</b>	9:00 bis 10:00	Frühstück
	10:00 bis 12:00	Schafbeobachtung, Schafe streicheln und kuscheln, geführte Meditation/Fantasiereise „Entspannung und Achtsamkeit“ inmitten der Schafherde
	12:00 bis 13:00	gemeinsames Mittagsessen: Essen bestellen
	13:00 bis 14:00	Mittagspause
	14:00 bis 16:00	Eselbürsten und Hufe auskratzen, Eselwanderung
	16:00 bis 17:00	Yoga auf der Schafweide

	18:00	Lagerfeuer und gemeinsames vegetarisches Grillen (aus Liebe und Respekt zu den Tieren)
<b>Sonntag</b>	9:00 bis 10:00	Frühstück
	10:00 bis 12:00	Tiere füttern, aus Schafwolle einen Schlüsselanhänger filzen
	12:00 bis 13:00	gemeinsames Mittagsessen: Gemüselasagne
	13:00 bis 14:00	Mittagspause
	14:00 bis 14:30	Übung: „Esel blind ertasten“
	14:30 bis 16:00	Esel bürsten und Hufe auskratzen, Esel- und Schafspaziergang, Pause auf Waldlichtung → „Waldbaden“
	16:00 bis 17:00	Abschlussreflexionsrunde „Wunschbaum“: Was hat mir besonders gut gefallen? Was nehme ich mit von dem Wochenende mit? Welche positiven Gefühle verspüre ich? Welche Ziele und Wünsche habe ich für die Zukunft? Zuerst werden die Gedanken auf einem biologisch abbaubaren Papier aufgeschrieben und dann findet ein paarweiser Austausch darüber statt. Abschluss: jeder darf einen Samen eines Baumes aussuchen und diesen mit dem Zettel im benachbarten Wald als „Wunschbaum“ vergraben.
	ab 17:00	Abreise

*Tiergestütztes Erholungswochenende 2: „Tierisch Toll! - Ganz entspannt mit Esel und Schaf“*

<b>Freitag</b>	14:00 bis 15:30	Anreise, Bezug des Zimmers, Ankommen
	16:00 bis 18:00	Kennenlernspiel mit Stoffmaskottchen „Sheepy“, Hofführung und gemeinsame Versorgung der Tiere
	19:00	Abendessen

	20:00	Lagerfeuer: Marshmallows und Steckerlbrot grillen, gemeinsames Trommeln und Sorgen aufschreiben und diese verbrennen
<b>Samstag</b>	9:00 bis 10:00	Frühstück
	10:00 bis 12:00	Schafgeschichte, Schafe streicheln und kuscheln, Spiele „Schaf und Wolf“
	12:00 bis 13:00	gemeinsames Kochen und Essen: Spaghetti mit Tomatensugo
	13:00 bis 14:00	Mittagsruhepause: ruhige Beschäftigung; entweder Meerschweinchen beobachten und wenn diese das möchten auch streicheln, Zeichnen, Lesen, freies Spiel
	14:00 bis 16:00	Eselbürsten und Hufe auskratzen, Eselwanderung mit Escargoline, Picknick auf einer Waldlichtung
	16:00 bis 17:00	gemeinsame Versorgung der Tiere (Reinigung der Gehege und Fütterung), danach freie Spielzeit
	18:00	Lagerfeuer und gemeinsames vegetarisches Grillen (aus Liebe und Respekt zu den Tieren), Abschlussrunde mit Stoffmaskottchen „Sheepy“: „Was hat dir heute am besten gefallen? Was möchtest du morgen gerne machen?“
<b>Sonntag</b>	7:00 bis 9:00	Mithilfe bei der Tierversorgung, freies Spiel
	9:00 bis 10:00	Frühstück
	10:00 bis 12:00	Wunschprogramm von den Kindern
	12:00 bis 13:00	gemeinsames Kochen und Essen: Palatschinken
	13:00 bis 14:00	Mittagsruhepause: ruhige Beschäftigung; entweder Meerschweinchen beobachten und wenn diese das möchten auch streicheln, zeichnen, lesen, freies Spiel und Sachen packen

14:00 bis 16:00	Esel bürsten und Hufe auskratzen, Esel- und Schafspaziergang, Picknick- und Spielpause auf der Waldlichtung
16:00 bis 16:30	„Esel Trickshow“ Schurli und Burli zeigen die Tricks, die sie können (Teppich ausrollen, Verbeugung etc.)
16:30 bis 17:00	Abschlussreflexionsrunde „Sheepy“: Was hat dir am besten gefallen? Hast du ein Lieblingstier auf dem Hof? Auf was würdest du dich am meisten freuen, wenn du noch einmal auf den Therapietierhof kommst?
17:00 bis 17:30	Abholung der Kinder

### **7.2.5. Detaillierte Planungen der einzelnen Aktivitäten**

#### **Kennenlernrunde mit Stoffschaf „Sheepy“**

Dauer: ca. 30 min

Ort: Sitzkreis in der Wiese bzw. bei Schlechtwetter im Aufenthaltsraum

Materialien: kleines Stoffschaf

Ablauf: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich in einen Sitzkreis zusammen. Das Stoffmaskottchen des Hofes: „Sheepy“ wird vorgestellt. Jeder, der das Schaf nun in der Hand hält, sagt ihren/seinen Namen und ihr/sein Lieblingstier (optional auch Wohnort und Alter). Danach wirft die Teilnehmerin/der Teilnehmer Sheepy einer anderen Person zu, die sich ebenfalls kurz vorstellt und das Lieblingstier nennt. Hat sich jeder vorgestellt, landet Sheepy wieder bei der Gruppenleiterin/ dem Gruppenleiter. Danach sagt jeder den Namen einer anderen Teilnehmerin / eines anderen Teilnehmers, und wirft Sheepy dieser Person zu. War jede Person dran, wandert Sheepy nun rückwärts zur Gruppenleiterin/ zum Gruppenleiter zurück. Das bedeutet, dass jeder Sheepy wieder der Person zuwerfen muss, von der sie das Stoffschaf bekommen hat.

Ziele: gegenseitiges Kennenlernen, Kennenlernen der Namen, Stärkung der Auge-Hand Koordination

## **Schafbeobachtung/ Herdenbeobachtung**

Dauer: ca. 30 min

Ort: auf der Schafweide

Materialien: Papier, Stifte, Decken

Ablauf: Jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer bekommt ein Blatt Papier, einen Stift und bei Bedarf eine Decke. Nun darf sich jeder einen Platz auf der Wiese suchen und es sich dort gemütlich machen. Die Aufgabe besteht darin, die Schafherde zu beobachten und folgende Fragen beantworten: Wie alt schätze ich die Schafe? Wer ist mit wem verwandt? Gibt es spezielle Freundschaften unter den Schafen? Was machen die Schafe die meiste Zeit? Wenn die Schafe die Nähe der Teilnehmerinnen/ der Teilnehmer suchen, dürfen diese auch gerne gestreichelt werden. Nach einer halben Stunde versammelt sich die Gruppe und jeder darf erzählen, was er beobachtet hat. Die Gruppenleiterin /der Gruppenleiter löst zudem das Alter und die Familienkonstellation der Tiere auf und erzählt ein paar Infos zu Schafen allgemein.

Ziele: Schulung der Achtsamkeit, zur Ruhe kommen, Kontaktaufnahme zu den Schafen, Wissensvermittlung über Schafe

## **Geführte Meditation/Fantasiereise „Entspannung und Achtsamkeit“**

Dauer: ca. 30 min

Ort: Wiese der Schafweide

Materialien: Decken

Ablauf: Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen dürfen sich einen Ort auf der Wiese der Schafweide suchen und es sich in der Wiese beziehungsweise auf einer Decke gemütlich machen. Die Gruppenleiterin /der Gruppenleiter setzt sich nun in die Mitte der Gruppe und liest nun folgende Entspannungsgeschichte vor:

*„Du machst es dir gemütlich und legst dich in einer angenehmen Position hin. Schließe deine Augen und spüre den Boden unter dir. Wie fühlt sich dieser an? Welche Körperteile berühren den Boden? Desto entspannter du bist, desto schwerer fühlt sich dein Körper an. Achte nun auf deinen Atem. Beobachte ihn nur. Atmest du tief oder eher flach? Langsam oder schnell? Lasse deinen Atem*



*langsam tiefer und langsamer werden, atme bis in den Bauch. Spüre, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme ein... und wieder aus. Ein... und wieder aus. Ein... und wieder aus. Deine Aufmerksamkeit wandert nun zu den Zehen. Du fühlst in sie hinein und lässt sie ganz locker. Danach bist du mit deiner Aufmerksamkeit bei deinen Füßen. Du merkst, wie entspannt sie da liegen und wie sie sich immer schwerer anfühlen. Danach denkst du an deine Beine. Auch deine Beine sind ganz entspannt. Schenk ihnen Dankbarkeit: sie ermöglichen es dir, überall hinzugehen, wo du möchtest. Du merkst wie, sie sich immer schwerer anfühlen. Danach kommst du zu deinem Gesäß und deinem unteren Rücken und nimmst wahr, wie du dich total entspannst. Ebenso entspannt sich den Bauch. Nun komme mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Armen. Deine Arme liegen ganz locker da. Danach wanderst du ein Stück hinauf zu deinen Schultern und deinem Nacken. Du fühlst in dich hinein und lässt nun alle Anspannung los. Dein Kopf und ein Gesicht entspannen sich auch. Du spürst sogar, wie sich deine Kopfhaut entspannt. Du bist nun ganz entspannt. Spüre noch ein paar Momente nach, wie sich das anfühlt. Bewege nun langsam deine Finger oder Füße, wenn du magst, kannst du dich strecken und räkeln. Öffne, wenn du bereit bist, langsam deine Augen.*

Ziele: Entspannung, Körpergefühl und Selbstwahrnehmung stärken, Achtsamkeit, Stressabbau

### **Übung „Esel blind ertasten“**

Dauer: ca. 30 min

Ort: Platz vor dem Stall, die Esel werden mit Halfter und Strick angebunden

Materialien: Augenbinden

Ablauf: Die Gruppe unterteilt sich in Zweiertteams. Jeweils eine Person des Teams verbindet sich die Augen und die andere Person führt diese. Wenn jemand die Augen nicht verbinden möchte, kann er diese auch schließen. Es sind immer zwei Pärchen gleichzeitig daran; die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen in der Zwischenzeit zuschauen. Die Person mit den verbundenen Augen wird nun von der sehenden Person behutsam zu einem der beiden Esel geführt.

Nun legt die sehende Person die Hand der Person mit den verbundenen Augen auf einen Körperteil des Esels (z.B. Rücken, Bauch, Schweif, Maul, Hals) und die „blinde“ Person muss erraten, um welchen Körperteil es sich hierbei handelt. Danach werden die Rollen getauscht und die zuvor sehende Person verbindet sich nun die Augen.

Ziele: Vertrauen aufbauen, Kennenlernen der Esel, Achtsamkeit schulen, Tastsinn stärken

### **Eselwanderung (mit Escargoline)**

Dauer: ein bis drei Stunden

Ort: zu Beginn am Platz vor dem Eselstall, danach in den umliegenden Wäldern

Materialien: Halfter, Führstrick, Putzsachen für Esel (Bürsten, Hufauskratzer), evt. Escargoline

Ablauf: Die beiden Esel werden zunächst gehalftert und am Platz vor ihrem Stall angebunden, um sie dort zu putzen. Nun dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Fell der Esel bürsten und ihnen mit Unterstützung der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters die Hufe auskratzen. Anschließend werden die Esel mit einem Leckerlie belohnt. Bevor die Wanderung los geht, wird noch kurz darüber gesprochen, was es zu beachten gilt, wenn man einen Esel führt: neben dem Esel gehen und nicht dahinter. Wenn ein Esel stehenbleibt, ist es nicht weil der Esel „störrisch“ ist, sondern weil er vorsichtig ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen versuchen, die Welt aus den Augen des Esels zu sehen. Danach beginnt die Wanderung mit den Eseln. Bei Bedarf (zum Beispiel bei einer Kindergruppe, älteren Menschen oder gehbeeinträchtigten Menschen), kann einer der Esel eine Escargoline ziehen. Während der Wanderung dürfen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Führen der Esel abwechseln. Nach der Wanderung, werden die Esel abgehalftert und in den Offenstall gebracht.

Ziele: Eselpflege kennenlernen, lernen, wie man einen Esel richtig führt, Achtsamkeit und Entschleunigung, Förderung des Einfühlungsvermögens: “Wieso bleibt der Esel stehen? Wovor könnte er Angst haben?“

### **Schlüsselanhänger aus Schafwolle filzen**

Dauer: ca. eine Stunde

Ort: Sitzecke draußen/ bei Schlechtwetter drinnen

Materialien: gesäuberte und gewaschene Schafwolle, Filznadeln, Schaumstoffunterlagen, Nähadeln, Schlüsselanhängerringe, Holzperlen, Perlkappen, Schnur

Ablauf: Für die gefilzten Schlüsselanhänger wird die Methode des „Trockenfilzens“ angewandt. Hierzu wird ein Stück Schafwolle genommen (etwa 3 bis 5 cm) und dieses Stück in beiden Händen zu einer Kugel geformt. Danach wird die Kugel auf eine Schaumstoffunterlage gelegt und mit einer Filznadel auf die Kugel eingestochen. Durch diesen Vorgang verfestigt sich die Kugel. Zwischendurch muss diese immer wieder zwischen den Händen gerollt werden. Nach einiger Zeit entsteht so eine Filzperle. Danach werden durch dieselbe Methode zwei weitere Perlen gefilzt. Diese werden nun mithilfe einer Nähadel auf eine Schnur gefädelt. Dazwischen können nach Belieben kleinere Holzperlen aufgefädelt werden. Abschließend wird noch ein Schlüsselanhängerring angebracht und die übrige Schnur abgeschnitten.

Ziele: taktile Stimulation, Förderung der Feinmotorik, Entspannung und Stressreduktion

### **Esel- und Schafspaziergang mit Pause auf Waldlichtung**

Dauer: ca. ein bis drei Stunden

Ort: zu Beginn am Platz vor dem Eselstall, danach in den umliegenden Wäldern und auf einer Waldlichtung in der Nähe des Hofes

Materialien: Halfter für die Esel und Brustgeschirre für die Schafe, Führstricke, Esel Putzsachen, Eselpacktasche, Decken

Ablauf: Zu Beginn werden die Esel, wie vor der Wanderung geputzt. Dazu dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Fell der Esel bürsten und ihre Hufe auskratzen. Beim Auskratzen der Hufe unterstützt die Gruppenleiterin/ der Gruppenleiter die Teilnehmerinnen/Teilnehmer. Danach werden die Schafe von der Weide geholt und ihnen die speziellen Brustgeschirre angelegt. Beim

Spaziergang dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Esel und Schafe führen. Auf einer Waldlichtung wird eine Pause gemacht. Hierzu werden die Esel und Schafe an einem großen Baum festgebunden und dürfen grasen, während sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf Decken entspannen können. Hier besteht die Möglichkeit zu picknicken und/oder einfach nur die Natur zu genießen und „Waldzubaden“. Nach der Pause geht der Spaziergang wieder zurück zum Hof.

Ziele: Esel und Schafe richtig führen, Förderung der Selbstwirksamkeit, Entspannung und Erholung

### **Abschlussreflexionsrunde „Wunschbaum“**

Dauer: ca. 1 h

Ort: Sitzkreis an der Lagerfeuerstelle, Wald

Materialien: biologisch abbaubares Papier und Stifte, Samen verschiedener Bäume, Schaufel

Ablauf: Die Gruppenleiterin/ der Gruppenleiter stellt Fragen als Impulse zur Selbstreflexion und jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer hat nun ca. 20 bis 30 min Zeit zur Selbstreflexion und kann seine Gedanken dazu auf ein Blatt biologisch abbaubares Papier schreiben. Folgende Fragen sollen reflektiert werden: Was hat mir besonders gut gefallen? Was nehme ich mit von dem Wochenende mit? Welche positiven Gefühle verspüre ich? Welche Ziele und Wünsche habe ich für die Zukunft? Danach findet paarweise Austausch darüber statt. Abschließend darf sich jeder einen Samen eines Baumes aussuchen und diesen mit dem Zettel im benachbarten Wald als „Wunschbaum“ vergraben.

Ziele: Selbstreflexion

### **Abschlussreflexionsrunde „Sheepy“**

Dauer: ca. 30 min

Ort: Sitzkreis in der Wiese

Materialien: das Stoffschaf „Sheepy“

Ablauf: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich in einen Sitzkreis in die Wiese. Die Gruppenleiterin/ der Gruppenleiter beginnt und erzählt, was ihr/ ihm

zum Wochenende am Besten gefallen hat. Schließlich wirf sie/ er Sheepy einer Teilnehmerin/ einem Teilnehmer zu und fragt: Was hat dir am besten gefallen? Danach wird Sheepy weitergereicht / jemandem zugeworfen. Jeder der Sheepy in der Hand hält, erzählt, was ihr/ihm am besten gefiel. Nach dem selben Prinzip werden noch zwei weitere Fragen gestellt: „Hast du ein Lieblingstier auf dem Hof?“ und „Auf was würdest du dich am meisten freuen, wenn du noch einmal auf den Therapietierhof kommst?“

Ziele: Selbstreflexion

### **Schafgeschichte vorlesen**

Dauer: ca. 15 min

Ort: auf der Schafweide

Materialien: Kinderbuch „Bleib so wie du bist, kleines Schaf!“ von Ursel Scheffler und Betina Gotzen- Beek

Ablauf: Die Kinder legen bzw. setzen sich auf Decken in die Wiese der Schafweide. Die Gruppenleiterin/ der Gruppenleiter liest nun die Geschichte aus dem Buch „Bleib so wie du bist, kleines Schaf!“ von Ursel Scheffler und Betina Gotzen- Beek vor. Nachher werden die zentralen Themen sowie Botschaften des Buches nachbesprochen, wie zum Beispiel die, dass jeder genau so wie er ist einzigartig und gut ist.

Ziele: Förderung des Selbstwertgefühls

### **Spiel: „Schaf und Wolf“**

Dauer: 5 bis 20 min

Ort: auf einer Wiese

Materialien: keine

Ablauf: Eine Mitspielerin/ ein Mitspieler ist der „Wolf“ und die anderen Mitspieler sind „Schafe“. Der Wolf muss die Schafe fangen. Hat er eines berührt, „erstarrt“ dieses und muss sich breitbeinig hinstellen. Es kann nun von anderen Schafen befreit werden, indem diese unter den Beinen durchkrabbeln.

Ziele: Teamzusammenhalt stärken

## **Eseltrickshow**

Dauer: 30 min

Ort: Platz vor dem Eselstall

Materialien: Fleckerlteppiche, niedriges Podest, Seil

Ablauf: Die beiden Esel werden gehalftert und zum viereckigen Platz vor dem Eselstall geführt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind die Zuschauer und dürfen sich außerhalb des Platzes hinsetzen. Nur die Gruppenleiterin/ der Gruppenleiter und die zwei Esel sind auf dem Platz. Nun trainiert die Gruppenleiterin/ der Gruppenleiter mit den beiden Eseln und zeigt folgendes „Kunststück“ vor: die Esel stupsen einen eingerollten Fleckerlteppich mit dem Maul an; so dass dieser aufrollt. Anschließend stellt sich einer der Esel mit seinen beiden Vorderhufen und danach mit allen vier Hufen auf das Podest. Zwei weitere Kunststücke, welche die Esel vorzeigen sind Flehmen auf Kommando (sieht aus, als würden sie lachen) und über das Seil springen. Abschließend „verbeugen“ sich die beiden Eseln auf Kommando.

Ziele: bewusste Beobachtung, Freude, Lachen, die Erkenntnis, dass Esel sehr intelligente Tiere sind

## **8. Zusammenfassung und Diskussion**

Zu Beginn dieser Hausarbeit wurde folgende Forschungsfrage gestellt: „Inwiefern und in welchem Setting können Esel und Schafe zur Stressreduzierung und Förderung von Entspannung eingesetzt werden?“. Diese Frage wurde im Rahmen dieser Hausarbeit aufgearbeitet und in Form eines Konzeptes wurde ein mögliches Setting für die Stressreduzierung und Förderung von Entspannung durch tiergestützte Angebote mit Eseln und Schafen vorgestellt.

Zunächst wurde zur Erforschung dieser Frage die Definitionen und Begrifflichkeiten in der tiergestützten Therapie geklärt. Hierbei ist der Autorin aufgefallen, dass die Begrifflichkeiten in der tiergestützten Therapie noch nicht einheitlich geregelt sind. Dies erschwert eine wissenschaftliche Recherche enorm, da es über einige Begriffe verschiedene Auffassungen gibt und sich diese von Autor/in zu Autor/in unterscheiden können. Die Autorin dieser Arbeit hat sich an den Begrifflichkeiten von VERNOOIJ und SCHNEIDER orientiert, welche meist im deutschsprachigen Raum Verwendung finden.

Um als Leserin/ als Leser dieser Arbeit die Wirkweisen der Mensch- Tierbeziehung verstehen zu können, wurden im Anschluss die Grundlagen von dieser beschrieben. Hierbei wurde genauer auf die Biophilie, die Du- Evidenz, Bindungstheoretische- sowie Neurophysiologische Ansätze eingegangen.

Im darauffolgenden Kapitel „Entspannung und Abbau von Stress“ wurden folgende Fragen geklärt: „Was ist Entspannung?“ und „Was ist Stress?“. Ebenso wurde dargelegt, welchen Zusammenhang es zwischen Stress und Krankheiten gibt. Hier wurde deutlich, dass Stressreduktion nicht nur Entspannung und Wohlbefinden zur Folge hat, sondern darüber hinaus auch aktiv die körperliche und psychische Gesundheit fördert.

In dem Kapitel „Entspannung und Stressreduktion mithilfe der tiergestützten Intervention“ wurden Studien aufgezählt und beschrieben, welche beweisen, dass sich die Interaktion mit Tieren förderlich auf den Stressabbau und somit die Förderung von Entspannung auswirken. Diese Studien sind vorwiegend mit Hunden (bei einer Studie waren es beliebige Haustiere) durchgeführt worden. Zu vergleichbaren Studien mit Schafen oder Eseln hat die Autorin dieser Hausarbeit keine Literatur oder andere Quellen ausfindig machen können. Dies zeigt, dass es

diesbezüglich noch Vieles aufzuholen gilt, um im Speziellen auch die entspannende und stressreduzierende Wirkung von Schafen und Eseln wissenschaftlich belegen zu können. Aus folgend genanntem Grund geht die Autorin trotz der unterschiedlichen Tierarten von einer ähnlichen Wirkung von Hunden sowie Schafen und Eseln aus. Die Studien zeigten, dass sich besonders der Körperkontakt und das Streicheln von Hunden positiv auf die Entspannung auswirke, welche sich körperlich betrachtet, durch eine Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz zeigte. Da Schafe und Esel unter ihren natürlichen Eigenschaften in der Herde die Vorliebe für Körperkontakt zeigen, suchen gut sozialisierte Tiere auch gegenüber dem Menschen die körperliche Nähe und lassen sich von diesen gerne streicheln und kraulen. Das Streicheln des weichen Schaffells oder des Esselfells ist vergleichbar mit den taktilen Reizen, wenn ein Hund gestreichelt wird.

In dem darauffolgenden Kapitel ging es um den Esel. Es wurde genauer auf die artgerechte Haltung, Rassen und spezifische Verhaltensweisen von Esel eingegangen. Es gibt hierunter einige Verhaltensweisen, welche darauf schließen lassen, dass sich die Tierart Esel besonders gut für den tiergestützten Einsatz in Bezug auf die Förderung von Entspannung bei der Klientin / beim Klienten eignen. Da ein Esel bei Gefahren nicht flüchtet, sondern stehen bleibt, muss sich die Esel- führende Person in den Esel hineinversetzen, geduldig sein und die Umgebung achtsam begutachten. Das „Stehen- Bleiben“ und die Umwelt beachten hilft der Person dabei, aus dem stressigen Alltag zu entfliehen und die Aufmerksamkeit nur dem Esel zu schenken. Da Spaziergänge mit Eseln und Esel- Wanderungen meist in der Natur und im Wald stattfinden, wirkt sich diese Umgebung auf die Beteiligten auch entspannend und erholend aus. Des Weiteren sind Esel sehr kontaktfreudig und lassen sich von Menschen gerne streicheln. Wie oben erwähnt, hat dieser Körperkontakt eine entspannende Wirkung auf den Menschen.

Mögliche tiergestützten Interventionsformen wurden in dem Kapitel „Der Esel in der tiergestützten Intervention“ erläutert.

Im Kapitel „Das Schaf“ wurden ebenso wie beim Esel die artgerechte Haltung, Rassen, artspezifische Verhaltensweisen sowie Möglichkeiten für tiergestützte Interventionen thematisiert. Tiergestützte Aktivitäten mit Schafen eignen sich für die Stressreduktion, da Schafe an sich eine gewisse Ruhe ausstrahlen. Durch ihr dickes Schaffell, die hängenden Ohren und die großen Augen wirken sie sehr sanft. Das Beobachten einer Schafherde schult die Achtsamkeit und holt einen zurück ins „Hier und Jetzt“- gleichzeitig lädt das weiche Schaffell



bei Streicheleinheiten zum Träumen ein. Wenn die Schafe fressen und kauen ist dieses Geräusch sehr entspannend und wurden die Schafe gut sozialisiert, ist es auch möglich, sich zwischen die Schafe zu setzen oder zu legen und diesem Geräusch zu lauschen. Die weiche Schafwolle lässt sich vielfältig weiterverarbeiten. Sie kann zum Beispiel versponnen, gefilzt oder für ein „Wollbild“ verwendet werden. Sich mit der Schafwolle zu beschäftigen und diese in handwerklichen Arbeiten weiterzuverarbeiten, kann als sehr entspannend wahrgenommen werden.

Im Anschluss wurde in dieser Arbeit ein Konzept für zwei verschiedene „Erholungswochenenden auf dem Therapietierhof“ vorgestellt. Das erstere Wochenende „*Auszeit am Therapietierhof*“ ist für erwachsene Personen ausgelegt und das zweite Wochenende „*Tierisch Toll! - Ganz entspannt mit Esel und Schaf*“ für Kinder von 7 bis 12 Jahren. Die Autorin stellte im Konzept den Hof vor, auf dem das Angebot stattfinden würde, sowie eine genaue Planung der einzelnen Programmpunkte. Die Programmpunkte wurden zunächst überblicksmäßig aufgelistet und im Folgenden detailliert beschrieben. Die Planungen der Aktivitäten können von Interessierten nun benützt werden und diese auch in einem anderen Kontext als bei einem „Erholungswochenende“ angewandt werden, zum Beispiel im Rahmen von erlebnispädagogischen Wochenenden, Feriencamps et cetera.

Als Fazit lässt sich sagen, dass sich tiergestützte Interventionen mit Eseln und Schafen sehr gut dazu eignen, um Menschen unterschiedlichen Alters dabei zu unterstützen, sich zu entspannen und zu erholen.

## 9. Literaturverzeichnis

- BÄCKENBERGER, J., G UPTA, C., SCHOLL, S., ZIPPER, K. (2016): Tiergestützte Intervention mit landwirtschaftlichen Nutztieren. Grundlagen, Methoden und Beispiele aus der Praxis. Bauernhoftiere als Balsam für Herz und Seele. 1. Auflage. Edition Kunstschrift.
- BEETZ, A. (2019): Hunde im Schulalltag. Grundlagen und Praxis. 4. Auflage. Ernst Reinhardt, GmbH und Co KG, München.
- BEETZ, A., JULIUS, H., KOTRSCHAL, K., TURNER, D., UVNÄS-MOBERG, K. (2014): Bindung zu Tieren. Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen. 1. Auflage. Hogrefe Verlag GmbH und Co. KG, Göttingen.
- BEETZ, A., RIEDEL, M., WOHLFARTH, R. (2018): Tiergestützte Interventionen. Handbuch für die Aus- und Weiterbildung. 1. Auflage. Ernst Reinhardt, GmbH und Co KG, München.
- BUCK- WERNER, O., GREIFFENHAGEN, S. (2015): Tiere als Therapie. Neue Wege in Erziehung und Heilung. 5. Auflage. Kynos Verlag Dr. Dieter Fleig GmbH, Nerdlen.
- GÖHRING, A., SCHNEIDER- RAPP, J. (2017): Bauernhoftiere bewegen Kinder. Tiergestützte Therapie und Pädagogik mit Schaf, Kuh und Co.- ganz praktisch. 1. Auflage. pala- verlag, Darmstadt.
- HAUS, K. (2016): Schafe halten. Artgerecht und Natürlich. 1. Auflage. Franckh- Kosmos Verlags- GmbH und Co. KG, Stuttgart.
- MUTSCHLER, B., WOHLFARTH, R. (2020): Die Heilkraft der Tiere. Wie der Kontakt mit Tieren uns gesund macht. Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Beispiele. 1. Auflage. btb Verlag, München.

OLBRICH, E., OTTERSTEDT, C. (2003): Menschen brauchen Tiere. Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie. 1. Auflage. Franckh- Kosmos Verlags- GmbH und Co. KG, Stuttgart.

SCHMIDT, J. (2019): Der Esel in tiergestützten Interventionen. 1. Auflage. Ernst Reinhardt, GmbH und Co. KG, München.

SCHNEIDER, S., VERNOOJI, M. (2018): Handbuch der Tiergestützten Intervention. Grundlagen, Konzepte, Praxisfelder. 4. Auflage. Quelle und Mayer GmbH und Co., Wiebelsheim.

THIEMANN, L. (2019): Tiergestützte Förderung mit dem Co- Therapeuten Schaf. Der Einsatz von Zwergschafen zur Förderung sozialer Kompetenz von Kindern. Diplomica Verlag, Hamburg.

WIDDER, H., WOHLFARTH, R. (2011): Zur Diskussion: Tiergestützte Therapie - Eine Definition. In: tiergestützte Therapie, Pädagogik und Fördermaßnahmen. Institut für soziales Lernen mit Tieren, Lindwedel.

## Internet

RIGOS, A (2015): Wie Stress krank macht. [https://www.phil-fak.uni-duesseldorf.de/fileadmin/Redaktion/Institute/Sozialwissenschaften/BF/Lehre/SoSe\\_2015/Kroll/Wie\\_Stress\\_krank\\_machen\\_kann\\_Alexandra\\_Rigos\\_GEOkompakt.pdf](https://www.phil-fak.uni-duesseldorf.de/fileadmin/Redaktion/Institute/Sozialwissenschaften/BF/Lehre/SoSe_2015/Kroll/Wie_Stress_krank_machen_kann_Alexandra_Rigos_GEOkompakt.pdf) Accessed: 2021-09-17

Redaktion Gesundheitsportal: Was ist Stress? <https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/was-ist-das> [Last Update 2017- 06- 22] Accessed: 2021-08-28

SCHÄFER, K.-H. (2008): Fachartikel. Was Entspannung wirklich bedeutet. Gesundheitsressource Entspannungsfähigkeit – Abkehr von der Wellness- Oase. [https://www.wollmarshoehe.de/assets/uploads/export/images/Forschung\\_Lehre\\_Kommunikation/forschung\\_lehre\\_kommunikation\\_was\\_entspannung\\_wirklich\\_bedeutet.pdf](https://www.wollmarshoehe.de/assets/uploads/export/images/Forschung_Lehre_Kommunikation/forschung_lehre_kommunikation_was_entspannung_wirklich_bedeutet.pdf) Accessed: 2021-10-04

SCHULLER, J. (2020): Wollig sind sie alle – mehr oder weniger: Schafrassen in der Schweiz im Kurzporträt. <https://www.bauernzeitung.ch/artikel/wollig-sind-sie-alle-mehr-oder-weniger-schafrassen-in-der-schweiz-im-kurzportraet> [Last Update 2020- 10- 13] Accessed: 2021- 06- 04

WIESNER, A. (2020): Was ein Schaf kann, das kann es – macht Training mit Schafen für die tiergestützte Arbeit Sinn? <https://powermaehdels.jimdofree.com/app/download/15913670424/Artikel+Training+mit+Schafen+Tiergest%C3%BCtzte++Kopie.pdf?t=1600366612> Accessed: 2021- 06- 04