

Tiergestützte Arbeit und Positive Psychologie

Gedanken zu kombinierten Arbeitsansätzen

Hausarbeit im Rahmen des
3. Diplomlehrgangs zur geprüften Fachkraft
für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen

eingereicht von Mag.^a Katharina Randolf
im April 2022

begutachtet von Mag.^a Sandra Feichtinger

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Hausarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Jenbach, im April 2022

Mag.^a Katharina Randolf

Inhalt

| | |
|--|----|
| 1. Einleitung..... | 1 |
| 2. Eine Einführung in die Positive Psychologie sowie einige ihrer zentralen Konzepte und Begriffe | 3 |
| 2.1 Begriffsdefinition „Positive Psychologie“ | 3 |
| 2.2 Zentrale Konzepte der Positiven Psychologie | 4 |
| 2.2.1 Subjektives Wohlbefinden (SWB)..... | 4 |
| 2.2.2 Psychisches Wohlbefinden (PWB)..... | 5 |
| 2.2.3 Flourishing..... | 6 |
| 2.2.4 Resilienz | 8 |
| 2.2.5 Positive Emotionen..... | 10 |
| 2.2.6 Persönliche Stärken | 12 |
| 2.2.6 Bewusster Genuss, Savouring | 15 |
| 2.2.7 Achtsamkeit | 17 |
| 2.2.8 Selbstwert | 18 |
| 2.2.9 Motivation | 19 |
| 2.2.10 Healthy Mind Platter | 20 |
| 3. Die Wirkweise der Positiven Psychologie und der Tiergestützten Arbeit sowie eine Betrachtung dessen, was ihnen eventuell gemeinsam ist bzw. worin sie sich potenziell ergänzen | 23 |
| 4. Tiergestützte Arbeit in Verbindung mit Interventionen der Positiven Psychologie: Wie könnte eine Kombination von Elementen der Positiven Psychologie mit tiergestützter Arbeit aussehen und für welche Zielgruppen könnte ein solches Angebot nützlich sein? .. | 38 |
| 4.1 Der Pleasure Walk (Genuss-Spaziergang) mit Tier | 41 |
| 4.2 Ziele erreichen und Stolz erleben mit tierischem Partner..... | 45 |
| 4.3 Achtsamkeit und sinnlichen Genuss mit Tier erleben | 49 |
| 4.4 Dankbarkeitsübungen mit Bezug aufs Tier | 53 |
| 4.5 Stärkenarbeit mit Tieren und tierischen Vorbildern..... | 56 |
| 5. Diskussion..... | 61 |
| 7. Zusammenfassung | 64 |
| 8. Literatur | 65 |
| 9. Die Autorin | 67 |

Abstract

Die vorliegende Hausarbeit hat zum Ziel die Beantwortung der Frage, wie denn ein Zusammenwirken von tiergestützter Arbeit und Positiver Psychologie aussehen könnte. Dies erfolgt - nach einer kurzen Einführung in die Positive Psychologie - zuerst anhand theoretischer Betrachtungen der verschiedenen Wirkweisen beider Fachrichtungen, wobei Parallelen und Synergien besprochen werden. In diesem theoretischen Teil der Arbeit werden anerkannte Werke und Forschungsergebnisse aus beiden Fachrichtungen als Quellen herangezogen. Auf diese Weise stellt sich heraus, dass Experten beider Fachbereiche ähnliche Effekte beim Menschen beschreiben, was auf eine gute Kombinierbarkeit schließen lässt.

Schließlich erfolgt der Versuch anhand konkret skizzierter Ideen zu zeigen, wie und in welchen Bereichen Elemente beider Richtungen in tiergestützte positiv psychologische Aktivitäten gegossen werden können und für welche Zielgruppen sie gut umsetzbar scheinen.

Bemerkenswert ist auch, dass beide Disziplinen mit wirklich wenigen Einschränkungen nahezu universell einsetzbar sind, weshalb am Ende die Hoffnung geäußert wird, dass so wie die Positive Psychologie auch die tiergestützte Arbeit in viel mehr Bereichen Anwendung und Anerkennung findet, als sie das bisher tut.

Danksagung

Ich bedanke mich bei meinem Mann und meiner Tochter für ihre Gelassenheit ob meiner Stimmungen gegen Ende der Schreibaarbeiten, bei meinen Lehrgangskolleginnen für den Zuspruch, den regen Austausch und die moralische Unterstützung, bei der Lehrgangsleitung und der Lehrgangsbetreuung für immer wieder schnelles Feedback und ihre Flexibilität und – last, but not least – bei meiner Begutachterin für ihre wertvollen Anmerkungen und Tipps, ihre motivierenden Kommentare, ihre Geduld und die immer sehr schnellen Rückmeldungen.

1. Einleitung

Die vorliegende Hausarbeit befasst sich mit der Kombination von tiergestützter Arbeit und Positiver Psychologie, einem vergleichsweise jüngeren Fachbereich der Psychologie.

Beide Fachgebiete, die Positive Psychologie und die tiergestützte Arbeit postulieren, ganz allgemein das Wohlbefinden des Menschen steigern zu wollen und zu können und so liegt die Vermutung nahe, dass eine Kombination der beiden nicht nur möglich, sondern eventuell sogar effektiv und für die Wirkung der jeweils gesetzten Maßnahmen förderlich sein könnte.

Motiviert durch diesen Gedanken, möchte die Verfasserin also den Versuch unternehmen, einige Überlegungen zu Interventionen der Positiven Psychologie im tiergestützten Setting zu skizzieren.

Auch möchte die vorliegende Arbeit betrachten, ob es sinnvoll sein könnte, den „üblichen“ Anwendungsbereich der tiergestützten Arbeit etwas auszuweiten, denn – so lautet zumindest der Anspruch der Autorin – das schöne und kraftvolle an beiden Feldern, der Positiven Psychologie wie der tiergestützten Intervention, ist, dass beide absolut universell einsetzbar sind, also nicht auf den Einsatz mit und für Menschen mit einem speziellen Förder- oder Therapiebedarf limitiert gesehen werden sollten.

Der ursprüngliche Gedanke, im Rahmen des Lehrgangs ein Projekt durchzuführen und in der Hausarbeit nach einer kurzen allgemeinen Einführung in die Positive Psychologie, nicht bloß mehrere tiergestützte Interventionen der Positiven Psychologie zu skizzieren, sondern diese auch mit Proband*innen aus dem beruflichen Kontext (unter dem Gesundheitsaspekt ohne Vorliegen einer krankheitswertigen Diagnose oder Fördernotwendigkeit) durchzuführen und deren Wirkung zu evaluieren, muss aufgrund des Covid-19 Ausbruchs und anderen Umständen privater Natur verworfen werden.

So hat also diese Hausarbeit zum Inhalt die Klärung der zugrundeliegenden Frage: „Wie könnte eine Kombination von Elementen der Positiven Psychologie mit tiergestützter Arbeit aussehen und für welche Zielgruppen könnte ein solches Angebot nützlich sein?“

Am Beginn steht eine kurze Einführung in die Positive Psychologie und ihre zentralen Ideen und Konzepte. Dann erfolgt eine ausführliche Besprechung der Wirkung tiergestützter Arbeit mit dem Versuch Parallelen zur Positiven Psychologie aufzugreifen, wobei auf Fachliteratur

und wissenschaftliche Studien aus beiden Fachbereichen zurückgegriffen wird. Zuletzt erfolgt das Vorhaben, die beiden zu kombinieren in der theoretischen Konzeption mehrerer tiergestützter Interventionen der Positiven Psychologie, die Überlegung, in welcher Weise diese auf die Anwender*innen wirken und für welche Zielgruppen der Einsatz derselben sinnvoll sein könnte.

Die Frage, ob eine Kombination von tiergestützter Arbeit und Positiver Psychologie in der Praxis möglich und sinnvoll ist bzw. im tiergestützten Setting vielleicht sogar noch wirksamer ist, kann nicht im Rahmen dieser Arbeit erfolgen. Der praktischen Durchführung, Dokumentation und Analyse von tiergestützten Interventionen der Positiven Psychologie gemäß der in dieser Arbeit skizzierten Konzepte möchte sich die Autorin aber später noch widmen, nämlich im Rahmen eines kleinen praktischen Projektes im Zuge der Ausbildung zur zertifizierten Beraterin der Positiven Psychologie.

2. Eine Einführung in die Positive Psychologie sowie einige ihrer zentralen Konzepte und Begriffe

2.1 Begriffsdefinition „Positive Psychologie“

Die Positive Psychologie ist eine noch relativ junge Sub-Disziplin der Psychologie, deren Grundgedanken zwar schon durchaus vor langer Zeit von manchem Philosophen oder Psychologen postuliert wurden, deren empirischer Forschungszweig wiewohl erst nach dem Zweiten Weltkrieg entstand. Zu dieser Zeit setzte sich die klinische Psychologie notgedrungen mit den vielen psychologischen Leiden und Traumata, die der Krieg bei den Menschen verursacht hatte, auseinander und fokussierte sich so auf das Diagnostizieren und Therapieren seelischer Störungen.

D. Blickhan schreibt in ihrem Handbuch Positive Psychologie: *“Weltweit stehen [jedoch] heute Depressionen in Ländern mit mittlerem und hohem Einkommen an erster Stelle der Krankheitslast. Sowohl individuell als auch gesellschaftlich betrachtet, stehen wir deshalb vor der Aufgabe, wirksame Methoden zu entwickeln und flächendeckend einzusetzen, damit mehr Menschen in einem Zustand psychischen Wohlbefindens leben können. Doch eine bloße Reduktion depressiver Symptome garantiert weder Lebenszufriedenheit noch Wohlbefinden. Die einflussreichen Psychologieprofessoren Martin Seligman und Ed Diener forderten deshalb bereits vor der Jahrtausendwende eine Neuausrichtung der psychologischen Forschung und Anwendung.”* (BLICKHAN, 2018, S. 21)

Die Positive Psychologie setzt sich also quasi mit der empirischen Erforschung dessen auseinander, was das Leben lebenswert macht bzw. wie sich Wohlbefinden beim Menschen fördern lässt.

Mit dieser kleinen Begriffsdefinition wird bereits klar ersichtlich, dass die Positive Psychologie sich also an alle Menschen richtet, ihr Interesse gilt nicht nur „Patient*innen“, also Personen mit psychischen Problemen oder diagnostizierten Störungsbildern, sondern sie wendet sich an *alle* Menschen unabhängig von Gesundheit, Geschlecht, Alter, Kulturkreis, etc. Sie kann beides gleichermaßen, die Behandlung bzw. Heilung psychischer Leiden unterstützen, aber auch präventiv und stärkend beim psychisch gesunden Menschen wirken.

Ergänzend sei an dieser Stelle unbedingt noch angemerkt, dass der Begriff “Positive Psychologie” keinesfalls im Umkehrschluss bedeutet oder den Eindruck erwecken will, dass die anderen psychologischen Sub-Disziplinen negativ zu betrachten wären oder gar ein negatives Menschenbild hätten!

In ihrem Handbuch zählt D. Blickhan sechs Bereiche auf, in denen die Positive Psychologie zum Einsatz kommen kann:

“Zu den möglichen Anwendungsfeldern der Positiven Psychologie gehören:

- *Die Erziehung zu verbessern durch stärkeres Nutzen intrinsischer Motivation, positiver Gefühle und Kreativität in Schulen*
- *Die Psychotherapie zu verbessern durch Entwicklung von Ansätzen, die Hoffnung, Sinn und Selbstheilung unterstützen*
- *Das Familienleben zu verbessern durch ein besseres Verständnis der Dynamik von Liebe, Generativität und Einsatz*
- *Die Arbeitszufriedenheit über die Lebensspanne zu verbessern indem man Menschen dabei hilft Teilhabe in ihrer Arbeit zu erfahren, dabei Flow zu erleben und einen echten Beitrag zu leisten.*
- *Organisationen und Gesellschaften zu verbessern, indem entdeckt wird, welches die Voraussetzungen sind, die Vertrauen, Kommunikation und Hilfsbereitschaft zwischen Menschen fördern.*
- *Den moralischen Charakter der Gesellschaft zu verbessern, indem spirituelle menschliche Impulse besser verstanden und gefördert werden.“*

(BLICKHAN, 2018, S. 28)

2.2 Zentrale Konzepte der Positiven Psychologie

2.2.1 Subjektives Wohlbefinden (SWB)

Das Konzept des Subjektiven Wohlbefindens wurde 1984 von Ed Diener beschrieben. Diesem Konzept zufolge wird Wohlbefinden einerseits an dem Erleben positiver Gefühle gegenüber

negativen Emotionen, der Affektbilanz, also einer eher dynamischen und auf der emotionalen Ebene gewonnenen Größe plus der subjektiv empfundenen Lebenszufriedenheit, also einer tendenziell eher stabileren Größe, die stärker von kognitiver Bewertung geprägt ist, festgemacht. Beide Aspekte des Subjektiven Wohlbefindens zeigen nicht nur mittlere bis hohe Korrelation, sie beeinflussen einander auch. Also ein zufriedenerer Mensch wird eher in der Lage sein, positive Emotionen differenziert und bewusst wahrzunehmen und umgekehrt wird ein Mensch, der mehr positive Gefühle erlebt, eine höhere Lebenszufriedenheit empfinden.

Das Subjektive Wohlbefinden kann entweder generell oder speziell bezogen auf gewisse Lebensbereiche betrachtet bzw. ermittelt werden. Gemessen wird es mittels standardisierter Fragebögen. Je nachdem, was man untersuchen möchte, kann es sinnvoll sein, das Subjektive Wohlbefinden in verschiedenen Lebensbereichen und in verschiedenen Intervallen abzufragen zumal die Affektbilanz in verschiedenen Situationen und Bereichen des Lebens großen Schwankungen ausgesetzt sein kann.

2.2.2 Psychisches Wohlbefinden (PWB)

Das Modell des Psychischen Wohlbefindens wurde von Carol Ryff geprägt und erweitert die Idee des Wohlbefindens. Geht es im Subjektiven Wohlbefinden primär um intrinsisch empfundene Gefühle, so akzentuiert Ryff im Konzept des Psychischen Wohlbefindens nun etwas mehr eine Metaebene. Es geht nicht nur darum, was man fühlt und wie es einem insgesamt geht, sondern darüber hinaus, darum wie man sich im Zusammenhang mit sich selbst und anderen erlebt.

Ryff beschreibt folgende sechs Faktoren des Psychischen Wohlbefindens:

- Autonomie und Selbstbestimmtheit
- Selbstwirksamkeit
- Positive Beziehungen
- Sinn im Leben und relevante persönliche Ziele
- Persönliches Wachstum
- Selbstakzeptanz

(vgl. RYFF, 1989)

Auch das Psychische Wohlbefinden kann mithilfe standardisierter Testverfahren gemessen und verglichen werden.

2.2.3 Flourishing

„Aus psychologischer Sicht charakterisiert dieser Begriff eine gelingende bzw. gelungene psychische Entwicklung im Sinne der Selbstaktualisierung. Als eines der zentralen Konzepte der Positiven Psychologie umfasst Flourishing Subjektives Wohlbefinden, psychische Leistungsfähigkeit und persönliches Wachstum.“ (BLICKHAN, 2018, S. 46)

Dieses umfassendste Konzept menschlichen Wohlbefindens wurde maßgeblich von Corey Keyes geprägt. Es fügt dem Subjektiven und Psychischen Wohlbefinden eine soziale Komponente hinzu, womit es der Tatsache, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, das in der Regel zum Grundbedürfnis hat, eingebettet in gesellschaftliche Strukturen zu leben, Rechnung trägt. Zu den bereits in SWB und PWB genannten Faktoren kommen nun:

- Soziale Kohärenz – verstehen, was in der Gesellschaft passiert
- Soziale Akzeptanz – eine positive Haltung anderen gegenüber
- Soziales Wachstum – der Glaube daran, dass sich die Gemeinschaft entwickeln kann und wird
- Sozialer Beitrag – das Gefühl, dass die eigenen Aktivitäten einen Beitrag für die Allgemeinheit darstellen und wertgeschätzt werden
- Soziale Integration – das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gesellschaft

(vgl. BLICKHAN, 2018, S. 47)

Dieses Konzept des Wohlbefindens bezieht also weitgehend alle Lebensaspekte des Menschen mit ein. Martin Seligman schreibt: *„Wohlbefinden gleicht in seiner Struktur dem Wetter und der Freiheit: Kein einzelnes Maß definiert es erschöpfend [...], aber mehrere Dinge tragen dazu bei.“* (SELIGMAN, 2012, S.26)

Unbedingt in dem Zusammenhang wichtig zu erwähnen ist auch das „Doppel-Kontinuum der geistigen Gesundheit, das Keyes im Jahre 2002 im Artikel *„The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life“* im Journal of Health and Social Behavior beschrieb.

Keyes untersuchte in einer Studie mit knapp über 3000 Teilnehmer*innen deren Wohlbefinden (also wo sie sich auf der Skala von „Flourishing“ bis „Languishing“ befanden) und setzte dies in Beziehung mit deren erhobener psychischer Gesundheit, also der Information, ob eine psychische Störung bzw. eine Diagnose vorlag oder nicht. Er beschreibt in der Einleitung zu seinem Artikel: „*Findings revealed that 17.2 percent fit the criteria for flourishing, 56.6 percent were moderately mentally healthy, 12.1 percent of adults fit the criteria for languishing, and 14.1 percent fit the criteria for DSM-III-R major depressive episode (12-month), of which 9.4 percent were not languishing and 4.7 percent were also languishing. The risk of a major depressive episode was two times more likely among languishing than moderately mentally healthy adults, and nearly six times greater among languishing than flourishing adults.*“ (KEYES, 2002)

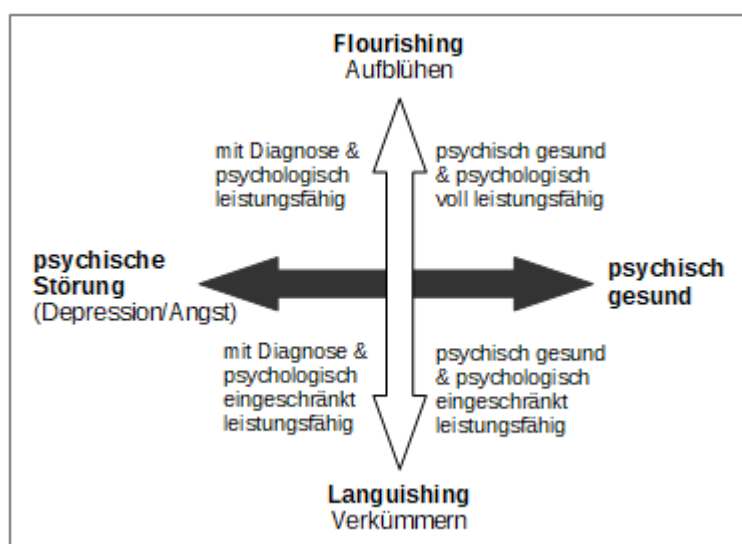


Abb. 1: Graphische Darstellung des Doppelkontinuums der geistigen Gesundheit nach C. Keyes

Diese Idee, im Sinne des Doppel-Kontinuums, psychische Gesundheit bzw. Leistungsfähigkeit nicht bloß am Bestehen einer diagnostizierten Störung festzumachen, sondern auch das subjektiv erlebte Wohlbefinden der betroffenen Person ins Kalkül zu ziehen, liefert gleichsam einen neuen Anhaltspunkt, wo noch – abgesehen von den klassischen therapeutischen Maßnahmen – im Umgang mit betroffenen Patient*innen angesetzt werden könnte, um deren Lebenssituation zu verbessern. Freilich erklärt es aber auch gleichermaßen, dass Flourishing alleine kein Garant für ein „psychisch gesundes“ (im Sinne von einem Fehlen einer

diagnostizierten psychischen Störung) Leben ist. Aber man darf sich fragen, ob eine vorhandene Störung sich eventuell auf die Wahrnehmung der betroffenen Person und deren Umfeld weniger drastisch auswirken möge, weil es der Person eben „gut geht“.

Eine sehr hilfreiche Abgrenzung der Begriffe „Glück“ und „Wohlbefinden“ macht weiter greifbar, was mit dem „Aufblühen“ von Menschen gemeint ist. Die untenstehende begriffliche Gegenüberstellung findet sich bei SELIGMAN, 2012, S 29:

| <i>Theorie des authentischen Glücks</i> | <i>Theorie des Wohlbefindens</i> |
|---|--|
| <i>Thema: Glück</i> | <i>Thema: Wohlbefinden</i> |
| <i>Maßstab: Lebenszufriedenheit</i> | <i>Maßstab: positives Gefühl, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg</i> |
| <i>Ziel: Zunehmende Lebenszufriedenheit</i> | <i>Ziel: Zunehmendes Aufblühen durch die Verstärkung von positiven Gefühlen, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg</i> |

Abb. 2: Tabellarische Gegenüberstellung der Theorie des Glücks und der Theorie des Wohlbefindens

Aus dieser Gegenüberstellung wird sehr klar, dass das Aufblühen der bedeutend weiter gefasste Begriff ist. Er betrachtet den Menschen kompletter in seinem Erleben, Empfinden und seinem sozialen verwurzelt sein.

Der Aspekt des Flourishing wird am besten über das „Inventory of Thriving“ erfasst. Es handelt sich hierbei um einen Fragebogen, den es in kürzerer (BIT – Brief Inventory of Thriving) und in längerer Form (CIT – Comprehensive Inventory of Thriving) gibt.

2.2.4 Resilienz

Der Begriff „Resilienz“ von lateinisch *resilire* bedeutet „zurückspringen, abprallen“ und stammt ursprünglich aus der Physik, genauer gesagt aus der Werkstoffkunde. Beschrieben wurde damit die Eigenschaft oder Fähigkeit von Materialien nach störenden, formverändernden Einwirkungen von außen wieder in die ursprüngliche Form zurückzukommen.

Ähnlich findet der Begriff auch in der Psychologie Anwendung und meint hier, die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke, (persönliche) Lebenskrisen ohne anhaltende Lebenskrisen durchzustehen. Moderne Definitionen wie die von Rosmarie Welter-Enderlin, einer erfahrenen Psychotherapeutin, gehen sogar noch einen Schritt weiter und fügen noch die Fähigkeit der Nutzung von Krisen als Entwicklungspotenzial im Sinne der Fähigkeit zum posttraumatischen Wachstum hinzu: *„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“* (WELTER-ENDERLIN, 2006, S. 13).

Das Konzept der Resilienz findet sich neben der Psychologie längst auch in anderen Forschungs- und Lebensbereichen, etwa auch in der Pädagogik, der Soziologie, aber auch in der „Arbeitswelt“, wo es darum geht, Resilienz bei Mitarbeiter*innen zu fördern und so, der immer häufiger auftretenden Diagnose „burn out syndrome“ vorzubeugen.

Auf welchen Faktoren beruht nun aber Resilienz (aus psychologischer Perspektive)? Beim Blick auf das weit verbreitete Sieben-Säulen-Modell von Resilienz, wird schnell klar, weshalb Resilienz unbedingt zu den wichtigen Konzepten der Positiven Psychologie zählen und somit hier aufgeführt werden muss:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Verlassen der Opferrolle → Handlungskontrolle
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerke aufbauen → Beziehungen gestalten
- Zukunft planen und gestalten

Hierbei handelt es sich meist um „innere Faktoren“, die also von Haltungen oder Einstellungen ausgemacht werden, aber das Knüpfen von Verbindungen und Beziehungen, das hier auch als eine der Säulen aufgeführt ist, deutet darauf hin, dass gelingende, förderliche soziale Beziehungen ebenfalls Potenzial haben, Resilienz zu stärken. Im Lichte dieser Hausarbeit ist natürlich bemerkenswert, dass der Mensch in der Lage ist auch zu „artfremden“ Lebewesen eine solche gelingende Beziehung aufzubauen.

Auch bewusstes Erleben positiver Emotionen spielt eine große Rolle: In ihrem Handbuch Positive Psychologie bezieht sich Blickhan auf Barbara Fredrickson, welche zusammen mit

anderen Forscherinnen den Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung positiver Gefühle und Resilienz untersucht hat und Resilienz wie folgt definiert: „[...] Resilienz als Fähigkeit zur Unterschiedswahrnehmung. Wer resilient ist, kann das Positive zusätzlich zum bzw. neben dem Negativen wahrnehmen. Er kann in einer komplexen Situation, die auch negative Aspekte hat, leichter die positiven erkennen. Resiliente Menschen unterscheiden sich also von weniger resilienten in der Art, wie sie positive Erfahrungen wahrnehmen und bewerten.“ (BLICKHAN, 2018, S. 67)

2.2.5 Positive Emotionen

Emotionen sind gleichsam die Grundlage des Erlebens eines Menschen. Wie man etwas erlebt, hängt davon ab, wie man es empfindet. Der Schluss scheint logisch, dass Emotionen also für die Psychologie als die Wissenschaft vom menschlichen Erleben und Verhalten von zentraler Bedeutung sind.

(Positive) Emotionen sind sozusagen die Atome der der positiv psychologischen Interventionen oder -Aktivitäten. Es geht immer darum, positive Emotionen zu erleben, (erneut) zu durchleben, zu verankern. Sie sind Bestandteil vieler Konzepte und Theorien der Positiven Psychologie und sind im Zuge dieser Hausarbeit bereits an mehreren Stellen als von substantieller Bedeutung beschrieben worden, sei es bei den verschiedenen Konzepten des Wohlbefindens, sei es zuletzt beim kurzen Absatz zum Thema Resilienz. Grund genug, sich mit positiven Emotionen und dem Potenzial, das in ihnen steckt, an dieser Stelle umfassend auseinanderzusetzen:

„Im Vergleich zur negativen Stimmung ist die positive nur blass und schwach. Sie ist nicht mehr als ein kümmerliches Abbild, sodass wir sie oft kaum wahrnehmen.“ (FREDRICKSON, 2011, S.18)

Dieses Zitat beschreibt einen Zustand, den man oft aus dem typischen, gestressten Alltag kennt. In einer solchen Gefühlslage wird es um das subjektive, also das empfundene Wohlbefinden nicht allzu gut aussehen. Erschwerend kommt hinzu, dass der Mensch gelernt hat, sich unter Stress auf Gefahren und Probleme zu fokussieren, was ohne Zweifel in Momenten akuter Gefahr eine überlebensnotwendige Strategie ist, sei das der berühmte Angriff des Säbelzähntigers, der gerne als Beispiel für die menschliche über viele Jahre ererbte Disposition herangezogen wird, oder sei es jegliche andere Gefahrensituation, die uns jederzeit plötzlich unsere Wahrnehmung total fokussieren lässt auf das gefährdende Element. *„Emotionen*

entstehen nach Barbara Fredrickson als Reaktion auf die Einschätzung einer Situation. Mit dieser Auffassung steht sie in der Tradition der kognitiven Theoretiker, für die ein Gefühl eine Folge eines kognitiven Bewertungsprozesses ist. Die Emotion beeinflusst dann wiederum die nächste Bewertung im Sinne der erwartungsgerichteten Wahrnehmung.“ (BLICKHAN, 2018, S. 71)

In solchen extremen Gefahren- oder Stresssituationen erlebt der Mensch nicht Freude, Liebe, Heiterkeit, sondern etwa zum Beispiel intensive Angst, vielleicht sogar Panik und diese Gefühle erlebt man eben wesentlich eindrücklicher und nachhaltiger, weshalb in einem Zustand wiederholter oder dauerhafter emotionaler Belastung aktive Gegenarbeit nötig werden kann um nicht in eine emotionale Abwärtsspirale einzutauchen.

Mithilfe gezielter Interventionen aus der Positiven Psychologie, lässt sich nämlich nachweislich die Wahrnehmung der positiven Gefühle, die man ja immer noch zwischendurch in entspannteren Phasen erlebt, mit einiger Übung in den Vordergrund rücken: *„Leise, flüchtige Augenblicke haben viel mehr Einfluss auf Ihr Denken und Empfinden als Sie glauben. Sie verändern Ihren Geist und Ihren Körper und können Ihnen buchstäblich zum bestmöglichen Leben verhelfen.“ (FREDRICKSON, 2011, S.19)*

Der Schlüssel zum Erfolg liegt hier nicht in der Lautstärke - um bei Fredricksons Metapher zu bleiben - sondern in der regelmäßigen Wiederholung des bewussten Erlebens angenehmer und wohltonender Gefühle, um ihnen gewollt mehr Raum zu geben und damit die Chance, dass sie in gleicher Weise wie oben beschrieben die negativen Gefühle in einen Abwärtstrend münden können, sich positiv auf die langfristige Gefühlswahrnehmung und Erwartungshaltung des Menschen auszuwirken. Je öfter und intensiver positive Emotionen bewusst erlebt werden, umso größer ist der günstige Effekt, der beim Menschen körperliche, soziale sowie intellektuelle, emotionale und handlungsbezogene Ressourcen aufbaut.

Barbara Fredrickson beschreibt in diesem Zusammenhang den „Broaden and Build Effect“: *„Während negative Emotionen den Blickwinkel der Betroffenen im Hinblick auf mögliche Handlungsalternativen einschränken, leisten positive Emotionen genau das Gegenteil. Sie erweitern (broaden) unseren Horizont und unser Bewusstsein und ermöglichen uns einen größeren Denk- und Handlungsspielraum als sonst.“ (FREDRICKSON, 2011, S.35f)*

Wenn wir zurück zum Beispiel des angreifenden Säbelzähntigers gehen, so ist völlig klar, dass Angst und Schrecken überlebensnotwendige Strategien aktivierten für Menschen in der

Steinzeit. Sie flüchteten oder verteidigten sich (*flight or fight*) wenn Flucht nicht mehr möglich war. Es wäre nicht angebracht erst lang nach Handlungsoptionen zu suchen und diese zu erwägen. *„Eine erweiterte Perspektive, wie sie durch positive Gefühle inspiriert wird, war für unsere Vorfahren hingegen auf anderen Gebieten und über einen längeren Zeitraum hinweg wertvoll. Auf lange Sicht bewirkte sie eine Bewusstseinssteigerung, die es unseren Vorfahren ermöglichte, innere Ressourcen zu bilden und ihr Potenzial, ihre Fähigkeiten und nützlichen Eigenschaften weiterzuentwickeln.“* (FREDRICKSON, 2011, S.36)

Also, die (wiederholte) bewusste Empfindung positiver Emotionen erweitert den Horizont und erschafft neue Möglichkeiten zu lernen, Potenziale zu entfalten, und damit – wenn wir zurückdenken an die eingangs ganz kurz skizzierten Konzepte des Subjektiven und des Psychischen Wohlbefindens, das ja Wachstum und Selbstwirksamkeit als Komponenten innehat – ein in diesem Sinne glücklicherer, zufriedenerer, gesünderer Mensch zu werden und zu sein. Sogar der Zusammenhang zwischen positiven Gefühlen, die durch wiederholtes Erleben mit der Zeit zu einer positiven Grundeinstellung und zu Wachstum führen, und einem gesünderen, längeren Leben, wurde in einer großen Metaanalyse bestätigt, bei der beinahe 300 unterschiedliche Studien zur positiven Lebenseinstellung analysiert wurden, in denen insgesamt über 275.000 Menschen untersucht wurden: *„Die Metaanalyse ergab, dass eine positive Grundeinstellung ebenso sehr zu Lebenserfolg führt, wie sie ihn auch widerspiegelt. Unabhängig davon, wie Erfolg definiert wurde – ob als funktionierende Partnerschaft, ein höheres Gehalt oder bessere Gesundheit -, die positive Haltung war von entscheidender Bedeutung.“* (FREDRICKSON, 2011, S.42)

2.2.6 Persönliche Stärken

Charakterstärken und Signaturstärken sind als zentrale Elemente der Persönlichkeit zu sehen. Sie machen einen Menschen gleichsam wesenszugartig aus. Sie sind authentisch, sie geben – wenn sie angewandt werden – Energie und ermöglichen Leistung. Charakterstärken sind intrinsisch motiviert und liegen ganz nahe an den Grundwerten, die eben eine Persönlichkeit ausmachen. Sie manifestieren sich dort, wo sich Handeln, Denken und Fühlen treffen. Charakterstärken sind demzufolge ein absolut effektiver Ansatzpunkt für Interventionen der Positiven Psychologie, weil sie gleichsam so nah am Kern des „Seins“ anrühren.

„Eine Charakterstärke ist gekennzeichnet durch:

- ein Gefühl von Inhaberschaft und Authentizität („Dies ist mein wahres Ich“);
- ein Gefühl der Begeisterung, während man sie zum Ausdruck bringt, insbesondere zu Beginn;
- eine steile Lernkurve bei der anfänglichen Einübung der Stärke;
- ein Verlangen danach, die Stärke auf neue Weise gebrauchen zu können;
- ein Gefühl der Zwangsläufigkeit bei der Ausübung der Stärke („Nichts kann mich aufhalten“);
- die Empfindung einer Belebung eher als einer Ermüdung bei Anwendung der Stärke;
- das Entstehen und die Verfolgung persönlicher Projekte, die um die Stärken kreisen;
- Freude, Schwung, Enthusiasmus, ja sogar Ekstase bei der Anwendung der Stärke;“ (SELIGMAN, 2012, S. 64f)

Charakterstärken wurden in verschiedenen Kulturkreisen untersucht und wissenschaftlich erforscht. Gemäß den Kriterien dessen, was eine Charakterstärke ausmacht, kennt die Forschung heute 24 verschiedene dieser Charakterstärken, die mit wenigen Ausnahmen jeder Mensch unterschiedlich ausgeprägt innehat. Diese sind in untenstehender Tabelle in Cluster eingeteilt aufgelistet:

| Cluster | Charakterstärken |
|---------------------|--|
| Weisheit und Wissen | Kreativität, Neugier, Liebe zum Lernen, Aufgeschlossenheit, Weisheit |
| Mut | Authentizität, Tapferkeit, Lebenskraft, Ausdauer |
| Humanität | Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz |

| | |
|---------------|---|
| Gerechtigkeit | Fairness, Führungsvermögen, Teamfähigkeit/Loyalität |
| Mäßigung | Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Umsicht, Selbstregulation |
| Transzendenz | Sinn für das Schöne und Gute, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor/Verspieltheit, Spiritualität |

Abb. 3: Tabellarische Auflistung und Ordnung der erforschten Charakterstärken, vgl. BLICKHAN, 2018, S. 110

Zur Ermittlung des Stärken-Profiles von Personen gibt es zwei bekannte und gängige Testverfahren: der Fragebogen „Values in Action Inventory of Strengths“ (VIA-IS) der Universität Zürich, der insgesamt 240 Fragen umfasst, sowie die kürzere Version des VIA Institute of Character mit 120 Fragen in der Version für Erwachsene.

Wann spricht man aber von Signaturstärken?

Signaturstärken sind die am meisten ausgeprägten drei bis sieben Charakterstärken einer Persönlichkeit. Sie sind als besonders bedeutsam hervorzuheben, denn könnte und würde man ihre Anwendung „deaktivieren“ oder einer Person „verbieten“, so würde der betroffene Mensch darunter sehr leiden. Sie verleihen ihm seine Identität; in ihrer Anwendung verleihen sie ihm Energie und ermöglichen Leistung; sie zeichnen ihn als Person und Persönlichkeit in allen seinen Lebensbereichen aus.

D. Blickhan beschreibt das Wesen der Signaturstärken im Unterschied zu Charakterstärken im Allgemeinen wie folgt: „*Signaturstärken liegen [...] eher auf der Ebene der persönlichen Identität, weil sie Bestandteil des eigenen Selbstbilds sind. Charakterstärken beschreiben allgemeine menschliche Tugenden und lassen sich damit als Werte charakterisieren.*“ (BLICKHAN, 2018, S 127)

2.2.6 Bewusster Genuss, Savouring

Das Genießen ist eine Kunst, die in schnelllebigen Zeiten oft schwer auszuüben ist. Dabei ist Genuss wohl auch deswegen so wertvoll und wohltuend, weil er nur im Hier und Jetzt stattfindet und stattfinden kann. Alleine das sich im Hier und Jetzt aufhalten, innehalten, tut der Seele gut.

Savouring bedeutet, im Augenblick innezuhalten und in positiven Gefühlen gleichsam zu baden. Dadurch wird im besten Falle wiederum positive Emotion geschaffen. Es entsteht sozusagen eine Aufwärtsspirale und damit wird die Resilienz gesteigert. Genuss kann sich auf verschiedenen Ebenen abspielen: kognitiv oder emotional; er kann nach innen oder nach außen gewandt sein. Blickhan beschreibt diese Ebenen in Anlehnung an eine Publikation aus dem Jahr 2011 von Bryant und Veroff folgendermaßen: *„Genießen kann einerseits „weltbezogen“ stattfinden, indem etwas in der äußeren Umwelt bewusst wahrgenommen wird. Beispiele dafür erlebt man an Orten besonderer Schönheit in der Natur, die zum Innehalten einladen, oder auch in den Momenten, in denen ein Regenbogen am Himmel erscheint, einige Passanten darauf aufmerksam werden und dann viele Menschen kurz stehen bleiben.*

Die zweite Dimension des Genießens richtet sich nach innen. Dabei werden positive Gefühle bewusst erlebt, und gleichzeitig ist die Aufmerksamkeit auch auf den Prozess des Genießens selbst gerichtet. „Selbstbezogenes“ Savouring besteht also darin, die eigenen positiven Gefühle wie ein externes Objekt zu betrachten und dadurch den Genuss zu verstärken.

Bezogen auf die Zeit kann Genießen alle Dimensionen umfassen: Für die Vergangenheit kann man in positiven Erinnerungen schwelgen, in der Gegenwart findet das tatsächliche sinnliche Genießen statt und in Bezug auf die Zukunft bedeutet Savouring Vorfreude.“ (BLICKHAN, 2018, S 84)

In der Abbildung hierunter werden die Dimensionen des Genusses sehr anschaulich und verständlich bildlich zusammengefasst:

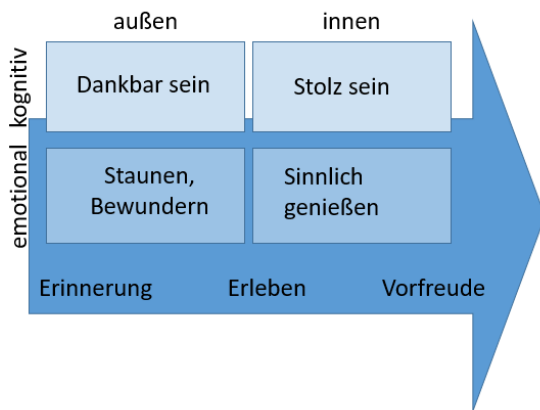


Abb. 4: Die Dimensionen von Genuss, (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 85)

Konkrete Beispiele für die vier Dimensionen vom Genießen liefert M. Hausler:

„Genießen lässt sich in verschiedene Facetten differenzieren:

- *Sinnliches Genießen, z.B. beim Trinken eines Cappuccinos in der Sonne, einer Massage oder eines Dreigänge-Menü.*
- *Staunen und Bewundern, z.B. beim Blick vom Berggipfel ins Tal oder dem Anfeuern der Lieblingsmannschaft im Sport.*
- *Stolz, z.B. nach einer erfolgreich bestandenen Prüfung oder beim Erreichen eines persönlich bedeutsamen Ziels.*
- *Dankbarkeit, z.B. für schöne Erlebnisse mit der Familie, für ein nettes Gespräch mit dem Kollegen oder ein positives Feedback vom Chef. [...]*

Wichtig ist, dass Sie sich nicht zu einer positiven Aktivität zwingen, dann hätte die Übung keinen Sinn mehr. Es geht mehr um eine innere Einstellung, nämlich dass es okay ist, sich regelmäßig Auszeiten zu gönnen, nicht die maximale Leistungsfähigkeit zu erbringen und nicht perfekt sein zu müssen.“ (HAUSLER, 2019, S. 153)

In dem Zusammenhang sind auch die sieben Genussregeln (vgl. KOPPENHÖFER, 2004) zu nennen, die ebenfalls die Bedeutsamkeit von Genuss für die menschliche Psyche bestätigen:

1. Genuss braucht Zeit. Die Entstehung vom Gefühl des Genusses braucht Zeit, kurze Zeitfenster für Genuss (z.B. Mini-Urlaube) im täglichen Leben zu integrieren, kann sehr hilfreich sein.
2. Genuss geht nicht nebenbei. Es ist wichtig, bewusst die Aufmerksamkeit auf das genussvolle Wahrnehmen zu lenken.
3. Genuss muss erlaubt sein. „Genussverbote“, also Momente, in denen man sich den Genuss nicht erlaubt, identifizieren, hinterfragen und wenn möglich verändern.
4. Jedem das Seine. „Geschmäcker sind verschieden“ lautet ein Sprichwort. Genuss ist demnach individuell.
5. Weniger ist mehr. Es ist wichtig, Genuss als etwas Kostbares wahrzunehmen. Ein Übermaß (Stichwort „Übergenuß“) kann eben Genuss zerstören. Gleichmaßen ist es auch wichtig, schon noch so kleine, positive Erlebnisse bemerken und schätzen zu können, statt immer auf das ganz besonders Großartige zu warten, dass es einem endlich widerfährt.
6. Ohne Erfahrung kein Genuss. Je tiefer und inniger wir uns mit einer Sache auseinandersetzen, umso besser können wir uns zu ihr in Beziehung setzen, haben etwa mehr Bilder oder Assoziationen dazu, flüchtiger Genuss funktioniert demnach nicht.
7. Genuss ist alltäglich. Die kleinen genussvollen Momente des Alltags sehen lernen und sie als große Momente wertschätzen.

2.2.7 Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem man seine Aufmerksamkeit absichtsvoll auf Erfahrungen oder Eindrücke im Hier und Jetzt richtet ohne diese zu bewerten. Die Grundhaltung, die man dafür einnehmen sollte, ist eine freundliche, wohlwollende, offene, unvoreingenommene Haltung. Kurz gesagt: freundlich wahrnehmen, was gerade da ist. Das können Empfindungen des eigenen Körpers sein, Geräusche, Gedanken, Gefühle, Gerüche, etc. Von zentraler Bedeutung ist das „bei sich im Augenblick bleiben“, das aber einige Übung erfordert. Es gibt verschiedenste Techniken oder Übungen, die dabei helfen, achtsam zu sein. Auch die heute in unseren Breiten recht beliebte Meditation oder etwa Yoga sind sehr enge Verwandte bzw. erfordern sie beide eine achtsame Grundhaltung.

Achtsamkeit ist quasi eine Art mentales Training. Man lenkt die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf einen bestimmten Gegenstand (im inneren des eigenen Ich oder auch um einen herum, etwa ein bestimmter Anblick, ein bestimmtes Geräusch oder generell die Geräuschkulisse, etc.). Das „Training“ besteht dann darin, mit dem eigenen Fokus eben bei dieser Sache zu bleiben. Das ist für unser Gehirn nicht normal und muss viel geübt werden. Gerade zu Beginn fällt es sehr schwer und man ertappt sich immer wieder dabei, an etwas Anderes zu denken. Dann ist es wichtig, dies nicht als Verfehlung oder Misserfolg zu werten, sondern einfach freundlich Notiz davon zu nehmen und sogleich wieder mit dem Fokus zurückzukehren zu dem erwählten Fokus. (vgl. BLICKHAN, 2018, S 192)

Wie aber wirkt sich Achtsamkeit auf den Menschen aus? Regelmäßige Praxis in Achtsamkeit wirkt in vielerlei Hinsicht. Kognitive Fähigkeiten wie die Aufmerksamkeitsspanne oder Konzentration verbessern sich, aber auch eine körperliche „Entspannungsreaktion“ wurde beschrieben. So werden etwa körperliche Folgen zuvor erlebter negativer Ereignisse, die Stress verursacht haben, gelindert. (vgl. BLICKHAN, 2018, S 190f)

2.2.8 Selbstwert

„Selbstwert ist eine der drei Komponenten des Selbst.

- 1. Die kognitive Komponente des Selbst umfasst das Selbstkonzept, also das Bild, das Personen von sich selbst haben.*
- 2. Selbstwert oder Selbstwertschätzung entspricht der affektiven (Gefühls-)Komponente des Selbst, also der Bewertung dieses Selbstkonzepts.*
- 3. Die handlungsbezogene bzw. motivationale Komponente beinhaltet die Selbstwirksamkeitserwartung. Sie bildet die Grundlage für das eigene Handeln, dessen Erklärung, Planung und Steuerung.“* (BLICKHAN, 2018, S. 247)

Besonders interessant sind die Ausführungen von Christopher Mruk aus dem Jahr 2013, in dessen Publikation Selbstwert erstmals als dynamische Größe, und zwar als Balance zwischen Kompetenz (competence) und Wertigkeit (worthiness) erklärt wird. (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 251)

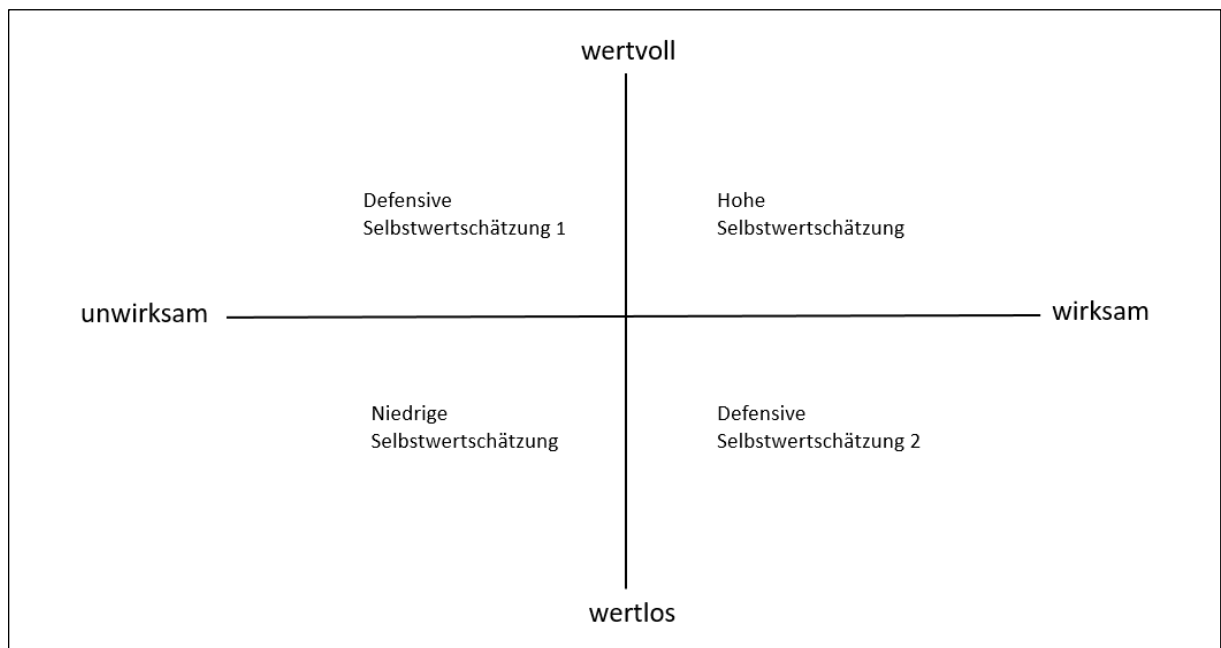


Abb. 5: Das Zweifaktoren-Modell der Selbstwertschätzung

Das Erleben von sogenannten „Selbstwertmomenten“ ist zentral für die Entwicklung der Selbstwertschätzung: *„In einem solchen Augenblick erkennt das Individuum, dass es in einem persönlich wichtigen Bereich Erfolg oder Misserfolg erleben kann, und dies wirkt auf die eigene Selbstwertschätzung. [...] Die Art und Weise, wie die Person mit solchen Selbstwertmomenten umgeht, wird ihren Selbstwert kurzfristig beeinflussen und langfristig formen.“* (BLICKHAN, 2018, S. 256)

Dabei ist es ganz wichtig, zu verstehen, dass dieses neue Selbstwertkonzept ein sehr dynamisches ist, dass ständig neue Erfahrungen und Momente integriert und dass jeder Mensch in jedem der vier skizzierten Quadranten Selbstwerterfahrungen macht.

2.2.9 Motivation

Auch das Thema Motivation hat in der Positiven Psychologie natürlich einen bedeutenden Stellenwert. Für die vorliegende Hausarbeit wird der Fokus auf das Motivationskontinuum gelegt.

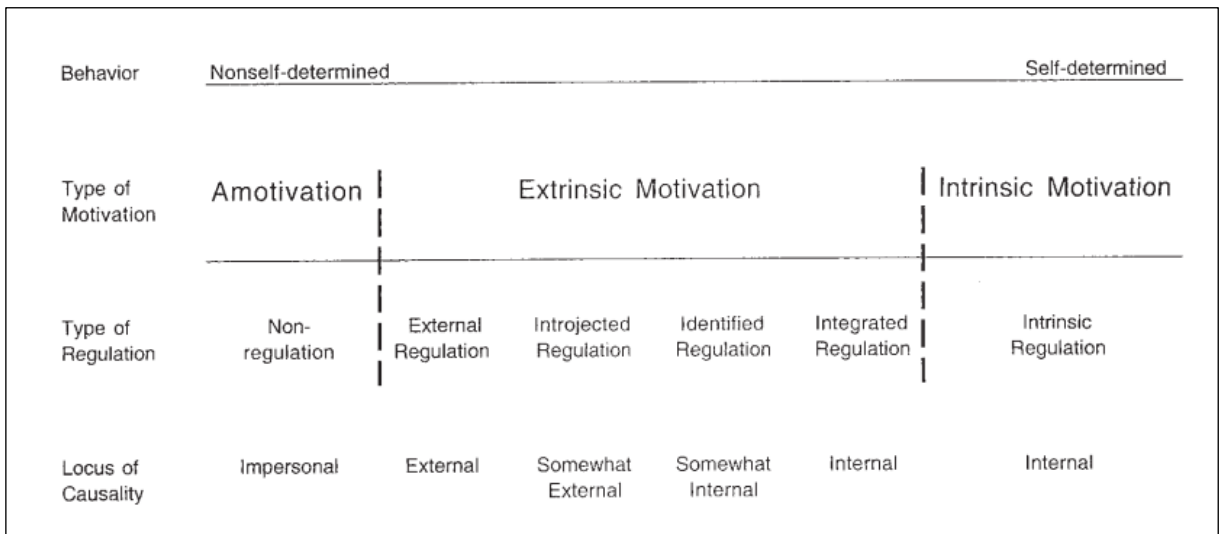


Abb. 6: Das Selbstbestimmungs- oder Motivationskontinuum nach DECI und RYAN (DECI/RYAN, 2000, S. 237)

„Motivation lässt sich auf diesem Kontinuum in Zusammenhang setzen mit der persönlichen Kontrollüberzeugung (*locus of causality*) bzw. Ursachenzuschreibung und mit der Art, wie das eigene Verhalten reguliert wird, was wiederum langfristig zur Entwicklung eines gesunden bzw. echten Selbstwerts beiträgt.“ (BLICKHAN, 2018, S. 154)

2.2.10 Healthy Mind Platter

Die „Healthy Mind Platter für Optimal Brain Matter“ ist nicht im eigentlichen Sinne ein Grundkonzept oder eine grundlegende, immer wieder vorkommende Maßnahme der Positiven Psychologie, sondern eine sehr geeignete Veranschaulichung dessen, was uns in Kombination als Menschen langfristig gesund und glücklich hält, uns Ressourcen gibt, auch einmal mit schwierigen Erlebnissen zurecht zu kommen.

Beschrieben wurde sie von Daniel Siegel und David Rock, einem Psychiater und einem Neurowissenschaftler, und sie bezieht sich sowohl auf geistiges als auch auf körperliches Wohlbefinden. Ihr zufolge braucht es im Optimalfall (nahezu) täglich sieben Ingredienzen um die mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Wachstum zu fördern:

The Healthy Mind Platter



The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter

Abb. 7: "Healthy Mind Platter" für optimale Gehirnentwicklung von Daniel Siegel

- *Focus Time*: Konzentration auf eine zielorientierte Tätigkeit bildet tiefe Verbindungen im Gehirn
- *Play Time*: Spontaneität, sich neuen Erfahrungen aussetzen, Dinge ausprobieren, neue Lösungswege versuchen führt zu neuen Verbindungen im Gehirn
- *Connecting Time*: Sich mit anderen Personen und der Außenwelt in Verbindung setzen und diese Verbindungen bewusst zu erleben aktiviert und verstärkt die neuronalen Verschaltungen des Gehirns
- *Physical Time*: körperliche Bewegung stärkt unser Gehirn in vielfacher Weise
- *Time In*: Innere Reflexion, bewusstes Erleben von Bildern, Gefühlen, Gedanken und Sinneseindrücken unterstützt die Integration im Gehirn
- *Down Time*: Die Zeit, in der kein bestimmtes Ziel verfolgt wird, man sich auf nichts konzentriert, die Aufmerksamkeit einfach wandern oder rasten darf, ist für das Gehirn eine Erholungszeit; vgl. „Attention Restoration Theory“ nach Kaplan & Berman (2010) sowie „Broaden and Build“ nach Fredrickson (2001). Im besten Falle findet diese down time in Verbindung mit der Natur oder zumindest einer als angenehm empfundenen Umwelt statt.
- *Sleep Time*: Im erholsamen Schlaf erlauben wir dem Gehirn sich von den gemachten Erfahrungen des Tages zu regenerieren und gewisse Informationen zu konsolidieren.

Die Autoren räumen ein, dass es nicht darum geht, diese Faktoren absolut täglich oder in einem bestimmten, genauen Verhältnis zueinander zu berücksichtigen, da jeder Mensch individuell ist. Aber es hat sich gezeigt, dass das regelmäßige Vorkommen aller sieben Aktivitäten pro Tag langfristig zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führt: *„We’re not suggesting specific amounts of time for this recipe for a healthy mind, as each individual is different, and our needs change over time too. The point is to become aware of the full spectrum of essential mental activities, and as with essential nutrients, make sure that at least every day we are bringing the right ingredients into our mental diet, even if for just a bit of time.”* (SIEGEL, 2018)

3. Die Wirkweise der Positiven Psychologie und der Tiergestützten Arbeit sowie eine Betrachtung dessen, was ihnen eventuell gemeinsam ist bzw. worin sie sich potenziell ergänzen

Wie tiergestützte Arbeit auf uns Menschen wirkt, wird in zahlreichen Forschungsarbeiten thematisiert. Oft findet man, wenn es um die Beschreibung der Wirkung der tiergestützten Interventionen geht, diese geclustert nach unterschiedlichen Kategorien. Diese Kategorisierung ist natürlich künstlich geschaffen, denn es ist klar, dass auch unter den einzelnen Kategorien Wechselbeziehungen und Wechselwirkungen bestehen deren Erörterung aber den Rahmen dieser Hausarbeit bei Weitem sprengen würde. Es soll nur der Vollständigkeit halber festgehalten werden, dass sowohl der Mensch als auch das Tier komplexe, wahrnehmende, empfindende und sich ständig entwickelnde Wesen sind, die weder auf ihre Physis, noch auf ihre Psyche noch auf ihre soziale Funktion oder Aktion reduziert werden können oder sollen.

Des Weiterem sei an dieser Stelle unbedingt festgehalten, dass für die Erlangung einer günstigen Wirkung der tiergestützten Arbeit einerseits das Wohlbefinden des Tieres sichergestellt sein muss und andererseits der Tierkontakt vom Menschen angenehm und positiv empfunden werden muss und dieser natürlich wissentlich und beiderseits freiwillig stattfinden soll. Das ist eine absolute Voraussetzung für gelingende tiergestützte Arbeit. Wohl kaum wird der Blutdruck nach unten gehen und Oxytocin ausgeschüttet werden, wenn ein Mensch sich in akutem Stress in einem Raum mit einem Hund findet, vor dem er schreckliche Angst hat.

Bei Carola Otterstedt (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S.66) findet sich eine sehr anschauliche und umfangreiche Auflistung von Effekten, an der sich die weitere Erläuterung der Wirkungen orientieren wird. Sie clustert dabei in drei große Bereiche, unter denen sie jeweils die Wirkweisen erörtert. Die Bereiche sind

- physische bzw. physiologische Wirkungen,
- mentale und psychologische Wirkungen
- soziale Wirkungen.

Im **körperlichen Bereich** nennt sie etwa die blutdrucksenkende Wirkung, die Stabilisierung von Herzrate, Puls und Kreislauf. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 66)

Zum Thema Gesundheit und Tierkontakt (in dem Fall konkret Hundekontakt) sind auch die Ausführungen der Humanmedizinerin und Neurowissenschaftlerin, Milena Penkowa, interessant: *„Der Hund bewirkt eine physiologische Reduktion des Blutdrucks und verbessert den prozentualen Sauerstoffanteil im Blut, was zu einer Reduktion von Herz-Kreislauf-Krankheiten und besseren Überlebenschancen bei diesen Krankheiten führt.“* (PENKOWA, 2014, S. 142)

Auch eine Entspannung der Muskeln findet nach Otterstedt statt etwa durch lockere, entspannte Interaktion zwischen Mensch und Tier. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 66)

Auch physiologisch ist diese Entspannung nachvollziehbar: *„Der Hund hat durch Reduktion der Stresshormone Kortisol und Adrenalin sowie durch Dämpfung des „Fight or Flight“-Zustandes im sympathischen Nervensystem eine entspannende Wirkung.“* (PENKOWA, 2014, S. 142)

Nach Otterstedt werden biochemische Prozesse im Körper angestoßen. Hierunter wird die Ausschüttung von Beta-Endorphinen, welche euphorisierend wirken, die Beruhigung und die Schmerzverringern genannt. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 66)

Interessanterweise nennt die Autorin in diesem Abschnitt nicht explizit die Oxytocin-Freisetzung, die aber von anderen Forscher*innen im Zusammenhang mit günstigen Wirkungen vom Tier auf den Menschen oft erwähnt wird, weshalb sie hier nicht fehlen soll. Im Detail wird später darauf eingegangen.

Ein verbessertes Gesundheitsverhalten sieht Otterstedt in verschiedenen Aspekten, die beobachtet wurden: motorische Aktivierung, Bewegung beim Spiel bzw. an der frischen Luft, Stärkung der Muskulatur, Aktivierung der Verdauung, Anregung zur besseren Körperpflege bzw. Ernährung, Reduktion von Übergewicht oder Alkohol- bzw. Tabakkonsum, Förderung einer regelmäßigen Tagesstruktur. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 66)

Bei vielen dieser Wirkungen wird ersichtlich, dass die regelmäßige Wiederkehr des Tierkontaktes eine große Rolle spielt. Wenn so etwas wie Beziehung aufgebaut werden kann und der Mensch vielleicht sogar ein Stückweit „Fürsorge“ für das Tier empfindet oder

übernimmt, im besten Falle mit dem Tier lebt, dann wird der gesundheitliche Effekt besonders groß zu erwarten sein. Übrigens trifft die nachhaltigere Wirkung bei regelmäßiger Wiederholung auch auf die Positiv Psychologischen Interventionen (PPIs) zu. (vgl. „Broaden and Build Effect“ von positiven Emotionen wie in Kapitel 2.2.5 erläutert). Eine weitere Gemeinsamkeit also!

Bei Penkowa findet sich dazu: *„Hundebesitzer widerstehen Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck und erhöhtem Stresshormon besser als Menschen ohne Hund, genau wie sie auch viel öfter weit verbreitete und ernsthafte Leiden überleben. Wenn Hundebesitzer mit soziodemografisch und gesundheitlich vergleichbaren Nicht-Hundebesitzern (d.h. Kontrollgruppen) verglichen werden, geht daraus hervor, dass Hundebesitzer physische und mentale Gesundheitsvorteile und eine verbesserte Lebensqualität erreichen, weshalb sie weniger Bedarf an ärztlicher und medikamentöser Behandlung haben.“* (PENKOWA, 2014, S. 37)

„Der Hund hat aber nicht nur Einfluss auf Puls und Blutdruck: Hundebesitzer haben sogar generell einen niedrigeren Gehalt an Fett (Triglyceriden) und Cholesterin im Blut. Triglycerid- und Cholesteringehalt im Blut werden als biochemische Marker für Gesundheitsgefährdung genutzt: Steigende Werte stellen ein erhöhtes Risiko für Arterienverkalkung dar, die einen Infarkt im Herzen oder im Gehirn, Gehirnblutungen, schlechte Durchblutung oder Herzinfarkte bewirken können.“ (PENKOWA, 2014, S. 43)

Bei der Auflistung von den direkt mit der (körperlichen) Gesundheit im Zusammenhang stehenden Wirkfaktoren von regelmäßigem Tierkontakt (in dem Fall Hundekontakt) findet sich bei Penkowa ergänzend noch etwas Spannendes: *„Der Hund kann einen immunstärkenden und –regulierenden Effekt haben, der die Immunabwehr zellular und molekular optimiert und damit Allergien, Asthma und Krebs entgegenwirkt.“* (PENKOWA, 2014, S. 142)

Die Autorin führt dazu näher aus, inwiefern der Hundekontakt über die oft erwähnte und zweifellos positive Wirkung aufweisende Bewegung an der frischen Luft hinaus für die Gesundheit, genauer fürs das Immunsystem förderlich ist: *„Dass die Immunabwehr der Hundebesitzer auf diese Weise von der Anwesenheit des Hundes und dem Bedarf an Freiluftaktivitäten profitieren kann, ist bemerkenswert, aber noch überraschender ist, dass Hunde auch bei Immunproblemen wie z.B. Allergie helfen können. So ist erwiesen, dass es der Entwicklung von Allergien und allergischen Erkrankungen wie z.B. Asthma, atopische*

Dermatitis (Neurodermitis), Ekzemen und Rhinitis (juckende, schnupfenähnliche Symptome, die von Allergie herrühren) entgegenwirken kann, wenn man in der Kindheit regelmäßig Kontakt mit Hunden hatte.“ (PENKOWA, 2014, S. 111)

Diese Ausführungen decken sich im Übrigen mit den im Rahmen des Diplomlehrgangs zur geprüften Fachkraft für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen getätigten Aussagen der am 25. 10. 2020 via Zoom vortragenden Lungenärztin und Allergiespezialistin, MR Dr. Elisabeth Zehetner, MSc, die in ihrer Vorlesung betonte, dass diese allergiemindernde Wirkung aber nicht für Tiere im Allgemeinen zu belegen ist, sondern sich speziell bei Hunden gezeigt hat. (MR Dr. E. ZEHETNER, MSc, persönliche Kommunikation, 25.10.2020)

Als letzter Punkt in dieser Kategorie wird wiederum bei Otterstedt die praktische, technische Unterstützung genannt, die insbesondere auf Assistenzhunde wie z.B. Blindenführhunde, Signalthunde, etc. zutrifft, die ihren Menschen körperliche Sicherheit und Unversehrtheit ermöglichen und deren Alltag körperlich leichter bewältigbar machen. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 66)

Im zweiten großen Cluster listet Otterstedt **mentale und psychologische Wirkungen** der Interaktion mit Tieren auf:

Durch den Tierkontakt kommt es zu einer kognitiven Anregung und Aktivierung etwa im Form von Lernen über das Tier (beides, die Tierart, ihre Haltungsansprüche und Bedürfnisse, aber auch das individuelle Tier mit seinen Eigenheiten). Es kommt außerdem zur Anregung des Gedächtnisses etwa beim Merken von Tiernahmen, Vorlieben vom Tier, Kommandos, Übungen, etc. Auch der Austausch und die Interaktion mit anderen Menschen (über das Tier) haben günstige Auswirkungen auf der kognitiven Ebene, z.B. die Erweiterung des aktiven und passiven Wortschatzes. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 66)

Sehr zentral ist für die vorliegende Hausarbeit natürlich die Förderung des emotionalen Wohlbefindens durch die Interaktion mit dem Tier zu nennen. Im Tierkontakt erfahren Menschen uneingeschränkte Akzeptanz und bedingungslose Liebe, Zuwendung, Bestätigung, Trost, Ermunterung, Zärtlichkeit, Intensität, spontane Zuneigung, Begeisterung, usw.

Viele der hier von Otterstedt angeführten Empfindungen lassen Referenzen zu den in der Positiven Psychologie gängigen Konzepten von Wohlbefinden zu. Denken wir zurück an das „Subjektive Wohlbefinden“, dessen erster wichtiger Aspekt die Affektbilanz ist. Nachdem der

gewollt eingegangene Kontakt mit einem Tier imstande ist, beim Menschen solch positive Emotionen hervorzurufen, liegt die Annahme nahe, dass also mit tiergestützten Interventionen auch das Subjektive Wohlbefinden gesteigert werden kann. Otterstedt nennt des weiteren „Akzeptanz“ und meint damit, dass der Mensch vom Tier als das akzeptiert wird, was er ist und so, wie er ist. Kommt ein qualitativer Kontakt zwischen Mensch und Tier zustande, dann, weil eben diese Akzeptanz besteht.

Interessanterweise spielt Akzeptanz, nämlich genauer gesagt, Selbstakzeptanz eine Rolle beim Konzept des „Psychischen Wohlbefindens“. Hält man sich vor Augen, dass empfundene und gezeigte Akzeptanz beim Gegenüber, also in dem Fall beim Tier, wohl auch günstig für das eigene Zulassen bzw. das Entstehen, Bestehen und Wachsen von Selbstakzeptanz ist, so liegt wiederum nahe, dass auch im Sinne des Konzepts des Psychischen Wohlbefindens, tiergestützte Arbeit durchaus förderlich sein dürfte.

Beim Konzept des „Sozialen Wohlbefindens“ finden wir sogar explizit den Hinweis auf „soziale Akzeptanz“, also direkt das, was durch den gelungenen Kontakt mit einem Tier vermittelt werden kann.

Otterstedt nennt weiter die Förderung eines positiven Selbstbildes, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein durch konstante Wertschätzung, Erfahrung von – sie nennt es – „Autorität und Macht“, Bewunderung; das Gefühl gebraucht zu werden, Verantwortung für ein Tier zu übernehmen, Bewältigungskompetenz erleben, usw. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 66)

Anstatt Autorität und Macht, oder dem Gefühl gebraucht zu werden, könnte man auch Begriffe wie Kompetenz und Selbstwirksamkeit wählen um zu benennen, was da empfunden wird; nämlich, dass man eine Wirkung auf sein Gegenüber, das Tier, hat. Dass das Tier einem folgt wenn man einige Schritte geht, dass das Tier konzentriert beobachtet und reagiert auf die eigenen gesetzten Handlungen, dass das Tier auf Kommandos hört, die man gibt, und diese bereitwillig ausführt. Das alles bedeutet Kompetenz erleben, eines der psychischen Grundbedürfnisse (basic needs) nach der Selbstbestimmungstheorie (self determination theory) von Edward L. Deci und Richard M. Ryan. Die Autoren nennen hier drei basic needs, nämlich, „competence“, „autonomy“ und „relatedness“. (vgl. DECI/Ryan, 2000)

Als nächstes nennt Otterstedt die Förderung von Kontrolle über sich selbst und die Umwelt, die man etwa erleben kann in der Pflege und Versorgung eines Tieres, beim Ausführen und

Spaziergehen, beim Trainieren eines Tieres, etc. All dies erfordert auch Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein, Sensibilisierung für die eigenen Ressourcen (Was kann ich, was kann ich (noch) nicht?), Bewältigungskompetenz, etc. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 66f)

Der fünfte, von ihr genannte, Aspekt ist die Förderung von Sicherheit und Selbstsicherheit einerseits und die Reduktion von Angst andererseits. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 67)

Sechstens erwähnt sie die psychologische Stressreduktion, Beruhigung und Entspannung. Sie weist auf eine veränderte Wahrnehmung und Interpretation etwa im Sinne einer gelasseneren Stressbewertung hin, die durch Trost, Beruhigung, Ablenkung, Relativierung zustande kommen kann. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 67)

Als nächstes nennt die Autorin die psychologische Wirkung der sozialen Integration; die Erfüllung des Bedürfnisses nach Zusammensein, Geborgenheit, Gemeinsamkeit, Nähe, etc. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 67)

Denken wir wieder zurück an die drei von Deci und Ryan postulierten basic needs: Im Tierkontakt lassen sich – die bisherige Auflistung nach Otterstedt im Blick habend – ohne Zweifel im Optimalfall sogar alle drei dieser genannten Grundbedürfnisse des Menschen befriedigen. Die Kompetenz, wie schon oben erläutert, die Autonomie dahingehend, dass bei qualitativvoller Umsetzung tiergestützter Arbeit beide Partner, Mensch und Tier, die Wahl haben, sich auf den Kontakt einzulassen oder nicht bzw. – am schönsten erkennbar in der freien Begegnung – welcher Art der Kontakt eingegangen und wie er gestaltet, wie lange er begehalten wird, etc. Und schließlich gerade auch die Beziehung zum Tier, die mit dem ersten Kontakt zu entstehen beginnt und mit jedem weiteren Kontakt wieder gefestigt wird und die eben diese soziale Integration, dieses gemeinsam sein ermöglicht. Wieder ein Indiz für das potenziell gelingende Zusammenwirken von tiergestützter Arbeit und Positiver Psychologie.

Als weiteren Punkt nennt Otterstedt dann noch Regessions-, Projektions- und Entlastungsmöglichkeiten (die sogenannte „Katharsis“). (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 67)

Ein Stück weit ist es sicher zulässig, Tiere als Objekt für derartige Bedürfnisse zu verstehen und zu „nützen“; allerdings sollte man peinlich darauf achten, dass etwa bei einer affektiven Entladung, einer Erinnerungssituation oder der Nutzung des Tieres als Projektionsfläche das

Tier keinesfalls zu Schaden kommt. Ein gewollter und gezielter Einsatz vom Tier in dieser Hinsicht, ist wohl nur im psychologisch-therapeutischen Setting ratsam.

Der letzte im Cluster der mentalen Wirkfaktoren genannte Punkt ist die antidepressive und antisuizidale Wirkung der Tiere auf den Menschen. Hier beruft sich Otterstedt auf das Erleben von Gemeinschaft und sozialer Nähe, das Vertrauen, die positiven Emotionen, die Umbewertung von Stress und Belastung, etc. Wenn man so will, alles bisher Genannte, das in weiterer Folge depressive Verstimmungen mindern kann. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 67)

Laut M. Penkowa hat der Hund „[...] eine antidepressive und angstdämpfende Wirkung, die unter anderem über Aktivitätsveränderungen in spezifischen Hirnregionen stattfindet, beispielsweise in der Amygdala und in den Stirnlappen.“ (PENKOWA, 2014, S. 142)

„Die Amygdala ist ein abgegrenztes Gebiet im limbischen System, das besonders für emotionale Reaktionen zuständig ist.“ (PENKOWA, 2014, S. 89) Sie ist – wenn man so will – also der Bereich im Gehirn, der für Regulation von Emotionen und das sogenannte Emotionale Gedächtnis zuständig ist. Auch die Positive Psychologie hat sich intensiv mit der Amygdala und dem Erleben positiver Gefühle befasst und was es mit dem emotionalen Gedächtnis und in weiterer Folge mit dem ganzen Menschen macht, wenn er immer wieder gezielt positive Gefühle erlebt. Wenn also Interventionen der Positiven Psychologie die positiven Gefühle ermöglichen und zugleich der Tierkontakt sich dämpfend auf negative und belastende Emotionen auswirkt, so liegt nahe, dass die beiden in Kombination ein wirklich effektives Zusammenwirken schaffen können.

Der dritte große Block, den die Autorin skizziert beinhaltet nun die **sozialen Wirkungen** der Tiere auf uns Menschen.

Hier eröffnet sie mit der Aufhebung von Einsamkeit und Isolation, die einerseits im Tierkontakt selbst natürlich schon stattfindet und andererseits, indirekt über die sogenannte „Eisbrecher“-Wirkung der Tiere deutlich wird, die etwa auch kleine Kinder oft haben. Ist man als Mensch in tierischer Gesellschaft, so neigen andere tierliebende Menschen eher dazu, den Kontakt zu suchen. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 67f)

Diese Wirkung von Tieren als soziale Katalysatoren wurde etwa auch bei A. Beetz beschrieben: „Tiere fördern also zum einen eine positive Wahrnehmung der begleiteten Person und mehr

Aufmerksamkeit ihr gegenüber, zum anderen aber auch die Kommunikation und Interaktion zwischen den anwesenden Personen.“ (BEETZ, 2012, S.63)

Bei Penkowa findet sich ebenfalls eine aussagekräftige Referenz zu diesem Phänomen: *„Der Hund kann das soziale Kapital und die Rolle in der Gesellschaft von Menschen verbessern. Er stellt ein soziales und emotionales Schmiermittel dar, das den Kontakt zur Umwelt und die Auffassung anderer verbessert, was wiederum eine verbesserte Selbstauffassung sowie eine bessere soziale Integration und bessere Motivation auslösen kann.“ (PENKOWA, 2014, S. 143)*

Damit liefert die Autorin bereits eine Brücke zur Betrachtung aus Sicht der Positiven Psychologie, wo soziale Integration, Selbstwert bzw. Selbstwertschätzung und Motivation zentrale Begriffe sind. Denken wir zurück an das in Kapitel 2.2.3 beschriebene Konzept des „Flourishing“ (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 47), das neben dem „PERMA-Konzept“ von M. Seligman (vgl. SELIGMAN, 2012, S. 45) bis heute eines der aktuellsten und komplettesten und daher gerne herangezogenen Konzepte von Wohlbefinden ist und das die zuvor entwickelten Ideen vom Subjektiven- und vom Psychologischen Wohlbefinden um die (übrigens nicht nur) für uns Menschen so essenzielle soziale Komponente ergänzt, wird klar, wie wesentlich auch aus dem Blickwinkel der Positiven Psychologie die Wirkung der Tiere als soziale Katalysatoren ist. Im Übrigen postuliert natürlich auch Seligmans PERMA Konzept ganz klar, dass menschliches Wohlbefinden unbedingt auch Faktoren des sozialen Miteinanders, nämlich „positive Beziehungen“, miteinschließt.

Als zweiten sozialen Wirkfaktor nennt Otterstedt Nähe, Intimität und Körperkontakt, der in der Begegnung mit Tieren sehr oft – wenn auch nicht immer – stattfinden kann. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 68)

Streitschlichtung und Zusammenhalt ist ein weiterer genannter Punkt, sei es im Rahmen der Familie, im Rahmen einer Wohngemeinschaft etwa auch in Einrichtungen, oder im Rahmen einer Schulklasse etwa. Tiere haben da das Potenzial die Wogen zu glätten, geben Anlass und Anreiz, die eigenen Affekte etwas zurückzustellen für das Tierwohl. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 68)

Auch bei Penkowa finden wir eine Referenz zu einer derartigen Wirkung von Hunden auf Menschen: *„Die Nähe und Freundschaft des Hundes sind nachweislich genauso gut wie die*

Freundschaft eines Menschen, weshalb der Hund ein soziales Bedürfnis erfüllen kann, das für unsere Gesellschaft von Bedeutung ist.“ (PENKOWA, 2014, S. 143)

Denken wir zurück an die kurze Skizzierung des Konzepts der Resilienz, die in Kapitel 2.2.4 erfolgte. Dort wurde erläutert, dass Beziehungen fördernd auf die Resilienz wirken. Bei Andrea Beetz heißt es: *„Menschen können aber nicht nur zu anderen Personen, sondern auch zu Tieren tiefgehende Beziehungen aufbauen, die vor allem hinsichtlich emotionaler und sozialer Bedürfnisse positive Auswirkungen haben.“* (OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 77)

Zählt man diese Fakten zusammen, liegt nahe, dass auch die gute Beziehung zu einem Tier das Potenzial hat, beim Menschen Resilienz zu fördern.

Zuletzt nennt Otterstedt die Vermittlung positiver sozialer Attributionen wie Sympathie, Offenheit oder Unverkramptheit. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 68)

Auch diese zuletzt genannte Wirkweise wird deutlich in der Eisbrecherwirkung von Tieren. Tiere wirken als Eisbrecher, eben, weil sie derlei Eigenschaften zugeschrieben werden und damit auch dem Menschen, der bei ihnen ist, sich mit ihnen umgibt.

Mit der Besprechung der bei Otterstedt (2003) genannten Wirkungen von Tieren bzw. Tierkontakt auf den Menschen soll dieser Abschnitt aber noch nicht enden.

Wie bereits weiter oben erwähnt findet im Kontakt zwischen Mensch und Tier eine Ausschüttung von Oxytocin statt. Es folgt nun also ein detaillierterer Blick auf die stressreduzierende Wirkung von Tieren, wie sie funktioniert und anhand welcher Parameter sie beobachtbar ist und welche positiven Effekte sich daraus ergeben.

„Üblicherweise werden [bei Säugetieren, also auch dem Menschen] zwei Stressachsen unterschieden: die Hypothalamus- Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse und das autonome Nervensystem, genauer der Sympathikus und seine Verbindungen zur Nebennierenrinde (die sympathoadrenerge Stress-Achse). Die Reaktionen dieser Stresssysteme können einerseits über Herzfrequenz, Blutdruck und periphere Hauttemperatur z.B. an den Fingern, erfasst werden, oder über die Veränderung endokriner Parameter, d.h. der Hormone und Neurotransmitter Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin. In Abwesenheit von Stressoren wird eine geringere Aktivierung der Stresssysteme auch als Entspannung interpretiert. Je niedriger Herzfrequenz und Blutdruck sind und je höher die

Fingertemperatur ist, desto entspannter ist eine Person. Je höher die Spiegel von Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin, desto höher ist der physiologische Stress.“ (BEETZ, 2012, S.66)

Nun haben wir schon bei Otterstedt (2003) gesehen, dass der Tierkontakt eine Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz hervorrufen kann. Eine Erklärung liefert der Blick auf die Stresssysteme.

Interessant ist hier auch die Herzrate bzw. die Herzratenvariabilität. Gerne von Entwicklern gängiger Fitness-Tracker und der dazugehörigen Apps zur Ermittlung des Stressniveaus herangezogen, verrät sie auch einiges über die Aktivierung des autonomen Nervensystems, wobei eine höhere Herzratenvariabilität als Indikator für Entspannung gilt. Eine bei Beetz zitierte Untersuchung aus Australien bescheinigt Hunden hier eine stressreduzierende Wirkung, die auch anhand der Herzratenvariabilität deutlich erkennbar wurde: *„In Begleitung des Hundes war die Herzratenvariabilität dabei signifikant höher. Dies beweist, was viele Hundebesitzer aus eigener Erfahrung wissen: Spazierengehen mit einem Hund – zumindest wenn er gehorsam und verträglich ist – entspannt deutlich mehr als alleine spazieren zu gehen.“ (BEETZ, 2012, S. 67)*

Auch der Blick auf die Stressparameter Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin ist vielsagend: *„Barker et al. (2005) untersuchten, wie sich fünf oder 20 Minuten Interaktion mit einem Therapiehund im Vergleich zu 20 Minuten Ausruhen auf die Stresshormone von jungen Erwachsenen auswirkten. Der Kortisolspiegel im Blut (Plasma-Kortisol) und im Speichel war durch den Hund deutlich reduziert.“ (BEETZ, 2012, S. 69)*

Aber wie kommen nun all diese Effekte im menschlichen Stresssystem zustande?

Die Amygdala und unser emotionales Empfinden und Bewerten spielen hier offenbar eine entscheidende Rolle.

„Wenn etwas Aufregendes und Schreckliches passiert, reagieren wir sehr unterschiedlich, aber in allen Fällen, in denen wir stress- oder panikähnliches Verhalten zeigen, ist es die Amygdala, die das gesamte neurobiologische Orchester dirigiert und den „Fight or Flight“-Zustand hervorruft. [...] Auch wenn wir mit einem Hund zusammen sind, geschehen Veränderungen in der Amygdala. Unter anderem erhöht die Gesellschaft des Hundes die Ausscheidung von Oxytocin, das an sich einen dämpfenden Effekt auf die Amygdala und ihre Aktivierung des Fight or Flight-Zustands hat. Dies erklärt den Mechanismus hinter der

entspannenden und beruhigenden Wirkung der Anwesenheit eines Hundes auf den Menschen. Neben diesem Wirkungsmechanismus hat eine Forschungsstudie neues Licht auf die bisher unbekannt Funktionen der Amygdala geworfen und darauf, wie diese vom Hund beeinflusst werden. Wie bereits erwähnt, wurde nachgewiesen, dass die Amygdala in der rechten Hirnhälfte besonders tierempfindliche Neurone enthält, die vor allem dann aktiviert und engagiert werden, wenn wir ein Tier sehen.“ (PENKOWA, 2014, S. 89)

Ergänzend ist hier natürlich die Voraussetzung anzumerken – und das führt die Autorin noch weiter aus unter Bezugnahme auf das Biophilie-Konzept, dessen genauere Betrachtung hier aber den Rahmen sprengen würde – dass der Anblick des Tieres als grundsätzlich angenehm eingeordnet wird. Der Anblick einer Spinne wird etwa bei Spinnenphobiker*innen eher die Aktivierung der Amygdala und somit eine Panikreaktion auslösen. Der Anblick eines Tieres, zu dem man sich hingezogen fühlt aber, hat die von Penkowa beschriebene Wirkung zur Folge. Sie führt weiter aus:

„Die vorliegenden Forschungsdaten deuten darauf hin, dass der beruhigende und entspannende Effekt des Hundes auf uns Menschen über einen neurologischen Mechanismus erfolgt, der sowohl Gehirn, Seele und Bewusstsein als auch das Verhalten umfasst. [...] In der Gesellschaft eines Hundes bilden wir schon nach 15 Minuten eine erhöhte Menge Oxytocin, Dopamin, Endorphin, Prolaktin und Beta-Phenylethylamin, die als Wohlfühlstoffe im menschlichen Hirn wirken. Im Gehirn wirken diese Wohlfühlstoffe so, dass sie ein Gefühl von Ruhe, Zufriedenheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Harmonie, Gleichgewicht, Freude und Schmerzfreiheit wecken. Obwohl auch ein fremder Hund diese Wirkung schon nach 15 Minuten hervorrufen kann, gibt es trotzdem [...] Unterschiede, da der eigene Hund eine besonders kraftvolle Wirkung hat. Wenn Versuchspersonen mit ihrem eigenen Hund zusammen sind, erreichen sie nach nur 1-5 Minuten eine maximale Steigerung des Wohlfühlstoffes Oxytocin.“ (PENKOWA, 2014, S. 91)

Besonders bemerkenswert ist hier, dass die von der Autorin genannten Gefühle: Ruhe, Zufriedenheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Harmonie, Gleichgewicht, Freude und Schmerzfreiheit, die also im Tierkontakt durch die Oxytocin Ausschüttung empfunden werden können, in der Positiven Psychologie zweifellos als „positive Gefühle“ betitelt würden. Was diese positiven Emotionen zu bewirken vermögen in der menschlichen Psyche wurde bereits

eingehend beschrieben. Ein weiterer Hinweis darauf, dass tiergestützte Arbeit und Positive Psychologie gut zusammenpassen und sicherlich hervorragend zusammenwirken können.

Werfen wir noch einen genaueren Blick auf das Oxytocin-System bzw. seine Funktionsweise und Wirkungen. Dies wird deshalb so ausführlich behandelt, da es eine so große Zahl der einzelnen bei verschiedenen Autoren beschriebenen Wirkungen „erklärt“ und so miteinander in Verbindung bringt. Es ist - wenn man so will - gleichsam einer der Schlüssel der Wirkung vom Tier auf den Menschen.

„Oxytocin hat in letzter Zeit große Aufmerksamkeit erhalten, da sich die Funktionen dieses Stoffes als viel komplexer herausgestellt haben, als bisher angenommen. Im Gehirn wirkt Oxytocin angstdämpfend (anxiolytisch) und hungerdämpfend, außerdem fördert es prosoziales Verhalten und das Knüpfen enger Bindungen an andere Individuen. Wenn man die Regulierung von Oxytocin in Verbindung mit der Interaktion von Mensch zu Hund näher beobachtet, stellt sich heraus, dass die Oxytocinkonzentration die Qualität [...] der Beziehung widerspiegelt, die der Hundebesitzer zu seinem Hund hat. Je höher der Oxytocinspiegel, der in Verbindung mit der Interaktion generiert wird, desto enger und inniger ist die Bindung zwischen Hund und Besitzer.“ (PENKOWA, 2014, S. 91)

Im Umkehrschluss bedeutet dies für die oxytocinsteigernde Wirkung von tiergestützten Interventionen wohl, dass nämlich je mehr Wiederholungen mit demselben Tier stattfinden können (idealerweise über längere Zeit), ein höherer Oxytocinspiegel zu erwarten ist beim Menschen, was der Entwicklung einer Bindung zwischen Mensch und Tier zuträglich ist und umgekehrt wird der Oxytocinspiegel eher steigen je besser die Bindung bereits ausgeprägt ist. Es geht einerseits um den unmittelbaren Kontakt per se, das Fühlen, das Streicheln, das Interagieren, aber der Effekt verstärkt sich der Datenlage zufolge noch wenn zwischen Mensch und Tier eine Beziehung, eine Bindung entstanden ist. Ein Hinweis darauf, dass sich die Wirksamkeit tiergestützter Interventionen mit den Wiederholungen erhöht und somit eine weitere Gemeinsamkeit mit den Interventionen der Positiven Psychologie.

Eine Studie aus 2010 von mehreren Wissenschaftler*innen aus Deutschland, UK und USA hat sich auch mit intranasalen Oxytocingaben und seiner Amygdala-basierten Auswirkung auf menschliches Lernen auseinandergesetzt. Es zeigte sich, dass die emotionale Empathie durch die Oxytocingabe erhöht wurde, nicht aber die kognitive Empathie. Die Proband*innen konnten gleich gut wie die aus der Kontrollgruppe erkennen, in welcher Emotion ihr Gegenüber gerade

ist, die mit Oxytocin behandelte Versuchsgruppe fühlte sich aber emotional mehr verbunden mit ihrem Gegenüber, fühlte also eher mit. Bei den Untersuchungen zeigte sich aber auch, dass die Oxytocingaben speziell bei sozial unterstütztem Lernen (während des Tests sahen einige freundliche/unfreundliche menschliche Gesichter vor sich, die Kontrollgruppe sah nur farbige Punkte) einen signifikanten Verstärker-Effekt hatten. Die Forscher*innen stellen die These auf, dass die kognitiven Wachstumseffekte von Oxytocin auch auf andere Formen des Lernens (vorausgesetzt es ist sozial unterstützt) zutreffen könnten, was erst zu belegen ist, räumen aber gleichzeitig auch ein, dass unter gewissen besonders stressigen Umständen Oxytocingaben sogar das Vergessen begünstigen können. (vgl. HURLEMANN et al., 2010)

Man könnte also annehmen, dass in einem Setting, wie es etwa fallweise an der UMIT Hall im Zentrum für Lernen und Lernstörung angewandt wird, nämlich in Einzelarbeit (Pädagog*in/Psycholog*in und Kind) plus speziell trainiertem Therapiebegleithund besonders gute Lernchancen geschaffen werden, wenn einerseits durch den Tierkontakt die Amygdala „deaktiviert“ und somit das Gehirn quasi im entspannten Zustand, also lernbereit, ist und Oxytocin ausgeschüttet wird und andererseits sozial unterstütztes Lernen mit einer freundlichen, motivierenden Person als Fachkraft stattfindet.

Im Bereich der Stressforschung rund um Cortisol und Oxytocin wurden auch im Rahmen der Positiven Psychologie bzw. ihrer Rand- und Nachbardisziplinen einiges an interessanten Daten und Fakten gesammelt. Teilgebiete wie „Psychosomatik“ oder „Psychophysiologie“ befassen sich mit der Verflochtenheit von geistiger und körperlicher Gesundheit:

„Positive psychische Wirkungen körperlicher Aktivität:

- *Angst, Depression und Stresserleben sinken.*
- *Die generelle Leistungsfähigkeit steigt, vor allem bei Kindern und älteren Menschen.*
- *Aufmerksamkeit und Konzentration steigen.*
- *Regelmäßige Bewegung scheint das Demenzrisiko zu verringern.*
- *Das eigene Körperbild wird positiver erlebt.*
- *Spielerische körperliche Aktivität kann besonders positive Wirkung haben, wenn dabei persönliche Signaturstärken eingesetzt werden.“ (BLICKHAN, 2018, S. 289)*

Justy Reed und Deniz S. Ones wiesen 2006 in einer Studie in den USA nach, dass ein Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und positiven Emotionen (einem „positively activated affective state“) besteht (vgl. REED/ONES, 2006, S. 496). Zusammengefasst sehen die Resultate ihrer Metastudie folgendermaßen aus:

„Bereits 10 Minuten einmaliger körperlicher Betätigung führten zu aktivierten positiven Emotionen. Längere Bewegung hatte nicht unbedingt eine stärkere Wirkung: Zwischen 10 und 35 Minuten zeigten sich keine Veränderungen in der Stimmung. Längere körperliche Aktivität (zwischen 40 und 60 Minuten) erzeugte eine größere positive Wirkung, doch ab 75 Minuten verkehrte sich dieser Effekt ins Gegenteil.

Die beste Wirkung bei einmaliger Bewegung wurde bei einer Dauer zwischen 10 und 30 Minuten erzielt. In Bezug auf die Dosis zeigte sich im Vergleich mit der Dauer ein inverser Zusammenhang: eine niedrige Dosis brachte einen hohen Anstieg bei der aktivierten positiven Emotion.

Für regelmäßige körperliche Betätigung wurden die besten Effekte nachgewiesen, wenn diese mindestens 30 Minuten an drei oder mehreren Tagen pro Woche umfasste. Die optimalen Zeiträume betragen 10 bis 12 Wochen, bei längerer Dauer waren die Ergebnisse nicht mehr so eindeutig.“ (BLICKHAN, 2018, S. 291)

In der „Northern Manhattan Study“ (2016) wurde ein Zusammenhang zwischen Bewegung und Hirnalterung vermutet und tatsächlich herausgefunden, dass bei Menschen mit einem Mangel an Bewegung (im Vergleich zu Personen, die sich regelmäßig in der Freizeit bewegen) das kognitive Alter im Bezug auf Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, Sprachgedächtnis, episodisches Gedächtnis um 10 Jahre älter war, ihre Gehirne also analog zu ihren Körpern nicht mehr so fit waren, wenn man so will. (vgl. WILLEY, J.Z. et al., 2016)

Beim Blick auf das Zusammenspiel von Körper und Geist sei aber auch der recht junge, fächerübergreifende Bereich der „Psycho-Neuro-Immunologie“ (PNI) genannt, der die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Gehirn bzw. Nervensystem und Immunsystem betrachtet. Aus der immensen Fülle an Forschungsergebnissen sei hier nur ganz kurz ein Streiflicht aufgegriffen, aus einem allgemein gehaltenen Artikel von M. Singer und C. Schubert zitiert, der schon klärt, da ist eindeutig ein Zusammenhang zwischen dem geistigen Erleben, der daraus

resultierenden emotionalen Verfassung und dann wiederum eben der körperlichen Verfasstheit inklusive der Immunabwehrkräfte:

„Angesichts dieser neuen Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Stressoren und deren Wirkungen auf Immunfunktion und Krankheitsrisiko, ist in der bio-medizinisch orientierten Medizin ein Paradigmenwechsel in Richtung eines ganzheitlichen Menschenbildes unabdingbar. Es stellt sich die Frage, welche Faktoren über die positive Beeinflussung des Immunsystems Gesundheit begünstigen. Fest steht, dass vertrauensvolle Beziehungen sowie das Erleben sozialer Unterstützung mit geringeren Entzündungswerten verbunden sind und somit die Immunabwehr stärken. Ein hohes Maß an sozialer Integration, also an gepflegten freundschaftlichen und familiären Kontakten sowie an sozialen Aktivitäten, geht nachweislich einher mit geringen Entzündungslevels und einer effektiveren Regulation von Immunzellen (Leukozyten). [...] Personen mit einem positiven emotionalen Persönlichkeitsprofil erkrankten seltener und zeigten weniger klinische Symptome.“ (SINGER und SCHUBERT, 2014, S. 271f)

Dies wiederum belegt – wenn man sich vor Augen führt, dass vertrauensvolle Beziehungen auch mit Tieren gelingen können und soziale Unterstützung auch von Tieren ausgehen kann – anschaulich, was wir oben schon bei der Betrachtung der Wirkungen des Tierkontaktes gesehen haben, nun aus der Perspektive der „anderen Seite“, der psychologischen und medizinischen Sicht.

4. Tiergestützte Arbeit in Verbindung mit Interventionen der Positiven Psychologie: Wie könnte eine Kombination von Elementen der Positiven Psychologie mit tiergestützter Arbeit aussehen und für welche Zielgruppen könnte ein solches Angebot nützlich sein?

Hier erfolgt nun schließlich die Auseinandersetzung mit der eigentlichen Forschungsfrage: Wie könnte eine Kombination von Elementen der Positiven Psychologie mit tiergestützter Arbeit aussehen und für welche Zielgruppen könnte ein solches Angebot nützlich sein?

Zunächst gilt es dafür zu klären, was denn überhaupt positiv psychologische Interventionen (PPIs) sind. Wie in Kapitel zwei dieser Hausarbeit bereits erwähnt, handelt es sich bei der Positiven Psychologie um eine noch relativ junge Sub-Disziplin der Wissenschaft Psychologie und so sind auch die dazugehörigen Interventionen als Begriff noch recht neu, weshalb es unterschiedliche, nicht immer ganz einheitliche Definitionen davon gibt. Die sicherlich umfangreichste Definition und Abgrenzung liefern A. Parks und R. Biswas-Diener. Ihnen zufolge gilt für alle Interventionen der Positiven Psychologie:

- Sie bauen Positives auf (Emotionen, Gedanken, Verhalten, Potenziale, etc.)
- Sie unterstützen alle Menschen (gesund und klinisch, in Bereichen wie Persönlichkeitsentwicklung, Coaching, Psychotherapie, etc.)
- Sie basieren auf empirischen Grundlagen (ihr Funktionieren ist also wissenschaftlich erforscht und validiert)

(vgl. PARKS/BISWAS-DIENER, 2013)

Bei A. Parks und M. Titova findet sich eine Kategorisierung von PPIs in sieben große Bereiche: 1) Genuss, 2) Dankbarkeit, 3) Freundlichkeit, 4) Empathie, 5) Optimismus, 6) Stärken, und 7) Sinn (vgl. PARKS/TITOVA, 2016, S. 311)

Eine etwas abweichende Kategorisierung findet sich bei Blickhan: Stärken, Dankbarkeit, Soziale Beziehungen, Vergebung, Optimismus, Sinn, Genuss und Achtsamkeit, Gesundheit, Sport. (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 327ff)

Was in beiden Fällen nicht, oder zumindest nicht extra als Kategorie angeführt wird, sind jene PPIs, die das bewusste (Wieder-)Erleben und Empfinden *positiver Gefühle* pflegen.

Möglicherweise würden die Autorinnen diese auch dem Genuss, nämlich dem Genuss von positiven Emotionen, zuordnen. Oder aber man geht in Anlehnung an Kapitel 10 von Fredricksons Buch: „Die Macht der guten Gefühle“ davon aus, dass alle diese PPIs, egal welcher dieser sieben genannten Kategorien sie zuzuordnen wären, positive Gefühle steigern. (vgl. FREDRICKSON, 2012, S. 217ff)

Zu der Frage, auf welchen Wegen diese positiv psychologischen Interventionen oder Aktivitäten ihren Adressaten zugänglich gemacht werden können, sagen Parks und Titova folgendes: „*The easiness and accessibility of PPIs makes them a very useful tool for therapists and individual happiness seekers alike. Although research suggests that the best results from PPIs were reached in a therapeutic setting (perhaps due to members of clinical populations having greater room to grow due to their distress), self-administered PPIs were still effective in improving well-being*” (SIN und LYUBOMIRSKY, 2009 zitiert nach PARKS und TITOVA, 2016, S. 318)

Interessant scheint hier, dass neben der Selbstanleitung und dem Einsatz im therapeutischen Setting die Anleitung durch eine zwar nicht therapeutische, aber dennoch speziell ausgebildete Fachkraft, nicht diskutiert wird. Jedenfalls wird allerdings deutlich, dass PPIs sowohl im klinischen Bereich als auch im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung effektiv sind.

Selbstverständlich muss gelten, dass bei Vorliegen einer klinischen Diagnose, professionelle therapeutische Maßnahmen und qualifizierte Betreuung erforderlich sind! Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung allerdings, wäre eine Anleitung und Begleitung durch eine ausgebildete nicht-therapeutische Fachkraft durchaus möglich und dieses Setting ist es auch, welches der folgenden Konzeption von tiergestützten PPIs zugrunde liegt.

Während die beiden Disziplinen „Positive Psychologie“ und „Tiergestützte Therapie bzw. Förderung“ also durchaus sowohl im klinischen Bereich als auch für Menschen ohne Diagnose zur Anwendung kommen, gilt für die im folgenden skizzierten Aktivitäten, dass sie sich im nicht klinisch-therapeutischen Bereich abspielen und von einer nicht-therapeutischen Fachkraft angeleitet werden. Konkret sollen die Aktivitäten von einer Fachkraft oder mehreren Fachkräften mit Ausbildungen in beiden Bereichen, der „Positive Psychologie“ und der „Tiergestützte Arbeit“ geplant, angeleitet und dokumentiert werden, denn ganz grundsätzlich gilt auch bei den PPIs zu bedenken, dass „universell“ gültig bzw. nützlich nicht „ausnahmslos“ bedeutet! Es gibt natürlich Personen bzw. Konstellationen, bei denen PPIs grundsätzlich (im Moment) nicht oder aber nicht jede beliebige Aktivität das Mittel der Wahl sein wird. Ein Mensch, der sich gerade in einer akuten Krise befindet, ist vielleicht so überhaupt

nicht empfänglich für sie. Eine Person in einem solchen Moment z.B. nach positiven Gefühlen zu fragen kann kontraproduktiv sein, denn derzeit sind eben nur negative Emotionen greifbar für sie. Es gilt also bei den Überlegungen zur Arbeit mit Menschen immer, nicht nur das tierische Element in der Arbeit, sondern auch generell die PPIs weise und bedacht einzusetzen, sodass sie zu dem Menschen als Person mit Vorlieben und Ängsten, seiner Kultur und seiner derzeitigen Situation passt. Solide Kenntnisse aus beiden Fachrichtungen sowie selbstverständlich eine genaue Auftragsklärung inklusive Kennenlernen der anzuleitenden Person oder Personen ist daher eine notwendige Voraussetzung für die Planung der konkreten Aktivitäten.

Wie die PPIs so lassen sich auch tiergestützte Interaktionen kategorisieren. Die wesentlichsten Kategorisierungsmerkmale haben M. Vernooij und S. Schneider anschaulich zusammengefasst: Interaktionsformen in der tiergestützten Intervention:

- Die „Freie Interaktion“, bei der das Tier nicht angeleitet wird irgendein spezielles Verhalten zu zeigen. Es darf sich nähern oder eben nicht, in dem Ausmaß und Moment, wo es selbst den Wunsch dazu verspürt.
- Von der „Gelenkten Interaktion“ spricht man wenn das Tier mittels Anreiz, eingeübter Kommandos oder Abläufe, Hilfsmitteln wie Halfter und Leine, etc. in seinem Verhalten gelenkt wird.
- Die „Ritualisierte Interaktion“ umfasst alle Formen von immer wiederkehrenden Abläufen und Verhaltensmustern, die dem Tier wohlbekannt sind, beispielsweise ein Begrüßungsritual, ein Fütterungsritual, etc.

(vgl. VERNOOIJ/SCHNEIDER, 2018, S. 152f)

Funktionsformen des Tieres:

- Das Tier fungiert als Übergangsobjekt, wenn es im Rahmen einer Intervention mehrere unterschiedliche Rollen einnehmen kann
- Das Tier dient als Motivationsobjekt, wenn es dem Menschen als Anreiz und Motivator dient, die Übung überhaupt zu machen bzw. diese lieber zu machen als ohne Tier
- Das Tier tritt als Identifikationsobjekt auf, wenn sich der Mensch mit dem Tier in einer Form identifiziert, sich in es hineinfühlt an seiner Stelle empfindet (wobei der Übergang zum Projektionsobjekt fließend ist)

- Das Tier wird zum Projektionsobjekt, wenn der Mensch eigene Empfindungen dem Tier zuschreibt und so z.B. besser ausdrücken kann, wenn sie ihm nicht so nahe (nämlich eigen) sind
- Das Tier wirkt als Situations-/Sozialkatalysator, wenn seine reine Anwesenheit sich günstig auf die Situation bzw. das soziale Miteinander auswirkt, ohne dass das Tier zwangsläufig überhaupt aktiv in das Setting miteinbezogen wird

(vgl. VERNOOIJ/SCHNEIDER, 2018, S. 154f)

Nachdem nun die theoretischen Erklärungen zu den Interventionen der Positiven Psychologie sowie der tiergestützten Arbeit erfolgt sind, schließen nun Überlegungen für einige mögliche praktische Interventionen an, die beide Arbeitsansätze kombinieren wollen:

4.1 Der Pleasure Walk (Genuss-Spaziergang) mit Tier

Die klassische PPI

Eine sehr konkrete Anleitung der klassischen PPI findet sich im Handbuch Positive Psychologie von D. Blickhan (2018, S. 90):

„Vorbemerkung: Diese Übung verbindet körperliche Bewegung mit bewusster Wahrnehmung schöner Eindrücke auf einem Spaziergang. Dabei ist nicht entscheidend, in welcher äußeren Umgebung man unterwegs ist; viel wichtiger ist die innere Einstellung, sich auf einen Spaziergang zu machen und dabei bewusst auf das Schöne, Neue und Besondere zu achten. Besonders interessant kann es sein, eine sehr vertraute Umgebung plötzlich mit ganz neuen Augen zu sehen.

Anleitung: Unternehmen Sie einen Spaziergang von mindestens 20 Minuten Dauer, damit Sie sich innerlich auf das bewusste Genießen umstellen können. Wählen Sie ein Tempo, das es Ihnen ermöglicht, die Umgebung bewusst wahrzunehmen. Der Fokus liegt auf dem Schönen im Außen und dem bewussten Genießen im Innen. [...] Das Ziel ist [...], die Grundhaltung des Genuss-Spaziergangs als selbstverständliche innere Einstellung zu integrieren, sodass jeder Weg im Alltag [...] zu einem potenziellen Genuss-Spaziergang wird.“

Der „gezielte“ Genuss-Spaziergang sollte also immer mindestens 20 Minuten dauern. Der Weg, den man dabei geht kann bekannt oder unbekannt sein. Sicherlich ist eine naturnahe Umgebung dem urbanen Umfeld vorzuziehen.

Während des Spaziergangs gilt es in einer möglichst achtsamen Haltung das wahrzunehmen, was da alles ist, seinen inneren Fokus aber auf die schönen und angenehmen Empfindungen zu richten unter all den Eindrücken, die da im achtsamen Spaziergang kommen. Man darf durchaus seine Perspektiven wechseln und z.B. auf einer altbekannten Strecke neue Eindrücke machen, man kann den Fokus mal eng auf das Kleine und mal ganz weit in die Ferne richten.

Schweifen die Gedanken ab zu Einkaufslisten, Deadlines oder Terminen, macht das nichts, man bringt sie einfach ruhig wieder ins hier und jetzt und besinnt sich auf genussvolle Eindrücke. Hilfreich kann auch sein, die verschiedenen Sinne immer wieder in den Fokus zu holen. Plötzlich kann z.B. das Summen von Bienen oder das Zwitschern von Vögeln, das Rauschen vom Wind in den Blättern der Bäume viel präsenter sein als der Autolärm, der da ja auch noch ist. Plötzlich können z.B. kleine Gänseblümchen oder Löwenzahnblüten am Gehsteig oder ein bewusster Blick in die ungewöhnlichen Wolkenformationen am Himmel den sonst so langweiligen Arbeitsweg bereichern.

Im tiergestützten Setting

Welche Tiere eignen sich im Allgemeinen? Grundsätzlich eignen sich Tiere, mit denen man *sicher* spazieren gehen kann. An der Leine/am Führstrick könnten das etwa Hund, Pony, Pferd, Esel, Lama oder Alpaka, Ziege, etc. sein. Ist die Umgebung entsprechend sicher, könnte man eventuell auch ohne Leine/Strick gehen.

Auswahl des Tieres: Das Tier sollte mit dem Menschen mitgehen (wollen). Es darf natürlich umhersehen, -schnüffeln, etc. aber sollte nicht nach wenigen Minuten auf der Stelle verharren und z.B. nur noch grasen wollen. Eventuell vorher also genug fressen lassen, aber bei Wiederkäuern dann natürlich auch auf den Verdauungsrhythmus achten.

Zu beachten: Die Umgebung muss so ausgewählt werden, dass das Tier keinen unnötigen Stress hat bzw. keiner Gefahr ausgesetzt ist (z.B. mit Alpaka und Lama nicht durchs Dickicht gehen, denn sie könnten sich an den Augen verletzen)

In den meisten Fällen wird es (abhängig von Tierart und Klient*in) angeraten sein, dass die Fachkraft mit auf den Spaziergang geht, denn die Verantwortung für das Tier kann nicht ohne weiters abgegeben werden. Das sollte aber bei entsprechend unauffälligem Verhalten, dem Pleasure Walk an sich keinen Abbruch tun.

Hinsichtlich der Interaktionsform wird sich ein Genussspaziergang mit Tier meist als gelenkte Interaktion abspielen, wobei hier durchaus die Rollen des jeweils Lenkenden wechseln mögen. In besonders gut glückenden Fällen könnte auch eine freie Interaktion möglich sein, wenn Situation und Umgebung (Sicherheit!) das erlauben.

Die Rolle des Tieres:

Tier als Motivationsobjekt: Das Tier ist gerne in Bewegung und erkundet seine Umwelt, daher ist es ein guter Motivator, überhaupt hinaus zu gehen und zu spazieren.

Tier als Identifikationsobjekt, nämlich als Achtsamkeitsvorbild: Gerade die achtsame Haltung fällt uns Menschen sehr schwer, weil wir so viele Dinge „im Kopf“ haben, also unsere Gedanken immer wieder zum Abschweifen neigen, denn wir haben ja viel zu erledigen und zu bewältigen. Ein Tier, das einen begleitet, kann eine sehr wertvolle Hilfe sein, nämlich als Vorbild. Der Esel würde kaum daran denken, dass morgen der Restmüll abgeholt wird oder man noch die Weihnachtskarten schreiben muss, etc. Die Achtsamkeit des Tieres, sein „im Hier und Jetzt Sein“ ist förmlich ansteckend.

Tier als Situationskatalysator, hier möglicherweise im Sinne von Perspektivengeber und Richtungsgeber: Beim Pleasure Walk darf und wird man immer wieder Neues entdecken. Mit tierischer Begleitung könnte man sich ja auch vom Tier leiten lassen bei der Wahl des Fokus oder der Richtung. Warum frisst die Ziege grade hier gerne? Warum schnüffelt der Hund dort wohl? Wächst an der Stelle ein kleines Blümchen? Kriecht da eine Schnecke? Man entdeckt immer wieder vermeintlich unwichtige Dinge, wenn man dem Tier mit der Aufmerksamkeit folgt und sich leiten lässt. Auch könnte man versuchen, den Genuss der Tiere zu erahnen, zu erspüren. Wie herrlich mag wohl dieses Kraut schmecken, wenn die Ziege es so gerne frisst? Wie fein mag sich das warme Sonnenlicht am Fell des Tieres anfühlen, wenn sich der Hund für einen Moment ablegt und in die Sonne blinzelt? Was empfindet das Pferd, das sich genussvoll am Boden wälzt?

Die Besonderheit, oder die zusätzliche Zutat im tiergestützten Setting ist also einerseits, dass man als tierliebender Mensch die Begleitung eines Tieres per se genießen kann, andererseits, dass sich im Beisein des Tieres für den Spaziergang und das Genussempfinden neue Perspektiven und Empfindungen auftun können. Darüber hinaus profitiert man potenziell von all den anderen günstigen Wirkungen von Tierkontakt wie sie in Kapitel 3 ausführlich erläutert wurden.

Was wird benötigt

Die passende Umgebung, das passende Tier, in den meisten Fällen Leine bzw. Führstrick mit Geschirr/Halsband bzw. Halfter; eventuell eine Kamera/Smartphone oder Schreibsachen für die Zusatzaufgaben zur Verfestigung der Eindrücke;

Erwartete Wirkungen

- Gesundheitsförderung durch körperliche Betätigung (im Freien), Anregung der Verdauung, Muskeltraining, allgemeine motorische Aktivierung (vgl. OTTERSTEDT, 2003, S. 66)
- Reduktion von Stress bzw. entspannende Wirkung (vgl. Kapitel 3: „*Spaziergehen mit einem Hund – zumindest wenn er gehorsam und verträglich ist – entspannt deutlich mehr als alleine spazieren zu gehen.*“ (BEETZ, 2012, S. 67))
- Günstige Auswirkung auf die Affektbilanz (deutliches Erleben positiver Emotionen und Eindrücke); eine positivere Affektbilanz bereits nach kurzer körperlicher Betätigung (bereits ohne Tier) wird belegt bei Reed und Ones (vgl. REED/ONES, 2006, S. 496).
- Eintreten des „Broaden Effekt“ (weiter, offener Blickwinkel → Flexibilität, Kreativität) und Aufbau von Resilienz (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 84)
- Grundsätzlich können alle bei OTTERSTEDT (2003, S. 66ff) genannten Wirkungen von Tierkontakt, wie im Kapitel 3 besprochen, in Erscheinung treten.

Zielgruppe

Aufgrund der Tatsache, dass man ein Tier führen soll und beim Spaziergang möglichst in einer achtsamen Haltung sein sollte, eignet sich die Übung sicherlich grundsätzlich besonders

gut für erwachsene Menschen und ältere Menschen, die (mit Hilfsmittel) mobil sind, aber auch Jugendliche oder Kinder ab dem Schulalter, wenn sie idealerweise schon erste Erfahrungen mit angeleiteter Achtsamkeit sammeln konnten werden Gefallen an einem tierischen Genussspaziergang finden.

Ein sehr konkreter Einsatzbereich für Erwachsene wäre die Gestaltung der Mittagspause in der Arbeit etwa um Stress aus dem Arbeitsalltag abbauen zu können oder auch schlichtweg die Verdauung durch Bewegung im Freien anzuregen.

Verankerung, Verstärkung

Zur Steigerung der Wirkung kann man nach dem Spaziergang einige schöne Entdeckungen, positive Gefühle und Gedanken niederschreiben oder man könnte mit dem Smartphone Bilder machen, die für das stehen, was man empfunden, erlebt und gesehen hat. Auf die Weise kann man die Gefühle später erneut erleben und die positive Wirkung steigt nachhaltig.

4.2 Ziele erreichen und Stolz erleben mit tierischem Partner

Die klassische PPI bzw. eine positiv psychologische Fundierung der Übung:

Hierbei handelt es sich per se um keine klassische, bereits bestehende und beschriebene Intervention aus der Positiven Psychologie als solches, aber es liegen dieser Übung Gedanken zugrunde, die im Rahmen der Positiven Psychologie erforscht und festgestellt wurden, nämlich, dass im Genuss erleben Ressourcen wachsen. Vgl. dazu die „Broaden and Build“ Theorie nach FREDRICKSON, (2011, S. 35f) der zufolge durch das (regelmäßige, bewusste) Erleben von Genuss -und positiver Emotionen allgemein- der Blickwinkel weit wird, die Handlungs- und Lösungsoptionen vielfältiger werden, die Kreativität zunimmt, Ressourcen wie Resilienz wachen, wie in Kapitel drei besprochen) und, dass sich selbst als kompetent und wirksam zu erleben, die Lebenszufriedenheit zunehmen lässt, wie in der Selbstbestimmungstheorie (self determination theory) nach DECI & RYAN (2000). Auch dem PERMA Konzept von SELIGMAN (2012, S. 45) ist Zielerreichung (accomplishment) eine der fünf Säulen des Wohlbefindens.

Es gibt allerdings auch eine etablierte PPI, die Gemeinsamkeiten hat mit der im Folgenden skizzierten Übung, nämlich „Ziele setzen“: Hier wird ein Ziel positiv konkret, unter Eigenkontrolle auf der Verhaltensebene formuliert (eventuell mit Mottozielen dazu). Das Ziel wird sich ganz zu eigen gemacht und schließlich kann eine Art Projekt, in dem man seine Stärken nutzt, formuliert werden. Diese PPI wird dem Bereich „Optimismus“ zugeordnet.

Im tiergestützten Setting

Wenn man die klassische PPI „Ziele setzen“ dahingehend lenkt bzw. vorgibt, dass das so entstehende Projekt das gemeinsame Erarbeiten eines Tricks, eines Verhaltens mit dem tierischen Partner ist, wird zum Ziel der Intervention, neben dem unmittelbaren Zielerreichen, im Menschen Gefühle von Stolz (welches eine der vier Dimensionen von Genuss, nämlich die nach innen und in die Vergangenheit gerichtete Dimension, darstellt), und von Selbstwirksamkeit und Kompetenz hervorzurufen und darüber hinaus zugleich Charakterstärken wie z.B. Neugier, Empathie, Bindungsfähigkeit/Liebe, Liebe zum Lernen, Ausdauer, Teamwork zur Anwendung zu bringen.

Einem Tier erfolgreich etwas beizubringen ist eine tolle Leistung und grade für Menschen, die selbst kein Tier besitzen, oder zumindest keinen Vertreter der eingesetzten Tierart, ein besonderes Erlebnis. Darum soll es in dieser tiergestützten Intervention gehen. Wie genau sie ausgestaltet wird, hängt sehr vom Menschen ab, für den sie zum Stolz-Erleben werden soll.

Die Aufgabe sollte seinen Fähigkeiten entsprechen und natürlich auch den Fähigkeiten des Tieres. Je komplexer die Aufgabe, umso mehr theoretisches Wissen darüber, wie ein Tier lernt, ist zuvor zu vermitteln. Ziel könnte z.B. sein, dass ein Hund durch einen Spieltunnel oder einen ganzen Parcours läuft, Ziel könnte aber auch sein, dass ein Huhn zielsicher mit dem Schnabel eine Glocke läutet oder eine Trommel schlägt.

Im tiergestützten Setting kann diese Übung besonders effektiv sein, weil zu den positiv psychologischen Wirkungen noch das Zusammensein mit dem Tier hinzukommt, welches bei tierliebenden Menschen per se schon positive Effekte verspricht: jedenfalls das Erleben positiver Emotionen, aber auch die entspannenden, stressreduzierenden Effekte vom Tierkontakt, die wiederum Lernen begünstigen. Die in Kapitel 3 beschriebene angstmindernde Wirkung (PENKOWA, 2014, S. 142) von Tierkontakt sowie die bei OTTERSTEDT (2003, S. 67) genannte Förderung von Sicherheit und Selbstsicherheit, bedingungslose Akzeptanz wird

dazu führen, dass die Partner sehr effektiv miteinander arbeiten können, da Fehler und Versagen keine Gefahr darstellen, weil der tierische Partner nicht bewertet.

Welche Tiere eignen sich im Allgemeinen? Alle Tiere, die generell und speziell im Moment lernbereit sind. D.h. es ist darauf zu achten, das Stressniveau für das Tier gering zu halten, Pausen zur Erholung zu machen.

Auswahl des Tieres: Für den konkreten Menschen wird man ein Tier wählen, das gut zu ihm passt in dem Sinne, dass der Mensch die gemeinsame Leistung von Mensch und Tier mit dem Erleben von Stolz und als etwas Besonderes feiern kann. Das kann bedeuten, dass man ein Tier auswählt, welches der Betreffende nicht selbst zuhause hat und dem er womöglich schon oft Dinge beigebracht hat.

Zu beachten: Altersgerechte Informationen über tierisches Lernen (bei Kindern z.B. inkl. Vorzeigen) ist ganz zentral, vor allem auch über Rückschritte beim Training, dass diese ganz normal sind, was sie bedeuten und wie man damit umgeht; Absolut wichtig ist, dass die Fachkraft das Stresslevel vom Tier gut im Blick behält. Ein Tier in Stress oder gar Angst wird (wie übrigens auch der Mensch) nicht bereit sein zu lernen. Auch das Beobachten vom Tier und seinem Gemütszustand sollte idealerweise in die Übung eingebaut werden als Teil des Trainings. Die Übung kann je nach Komplexität der ausgewählten Aufgabe durchaus länger dauern und Tiertraining erfordert einen langsamen, stufenweisen Aufbau! Die Fachkraft sollte also Mensch und Tier genug Pausen verordnen, wenn nötig. Wichtig ist auch, dass die Fachkraft unbedingt darauf achtet, dass das Trainingsziel für Mensch und Tier realistisch erreichbar ist, damit sich der genussvolle, stolze Moment auch tatsächlich einstellt.

Die Interaktionsform wird hier ganz klar die gelenkte Interaktion sein, wobei in letzter Konsequenz ja, die Fachkraft die Person anleitet und die Person wiederum das Tier lenken soll.

Die Rolle des Tieres: Das Tier wird hier sicher als Motivationsobjekt dienen, weil ein tierliebender Mensch sicherlich gerne direkt mit dem Tier arbeitet bzw. sogar etwas zusammen mit ihm *erarbeitet*. Das Tier ist also in dieser Übung ganz zentral als Partner tätig. Die Übung funktioniert nur mit dem Tier. In dieser aktiven Partnerrolle kann das Tier aber auch zum Identifikationsobjekt werden, wenn es etwa um den Umgang mit Ungeduld oder Frust geht.

Es kann hilfreich sein für den Menschen zu sehen, dass ein Scheitern, *ein* Fehlversuch dem Tier nichts ausmacht und es bei gegebener Motivation (im Training durch Belohnung) wieder neue Versuche unternehmen wird.

NB: Selbstverständlich ist es dabei essenziell, darauf zu achten, dass das einzuübende Verhalten für Mensch und Tier realistisch erreichbar und erlernbar ist, ansonsten bestünde nämlich bei ständigem Scheitern die Gefahr einer Entwicklung in Richtung erlernte Hilflosigkeit beim Tier. Es gilt also für die Fachkraft erstens, erreichbare Ziele zu stecken und zweitens die Teamarbeit von Mensch und Tier ggf. gut zu moderieren und wenn nötig auch die Ziele neu zu definieren, oder einen Schritt zurück im Trainingsplan zu empfehlen.

Was wird benötigt

Passendes Tier, Trainingsanreize (Klicker, Belohnung, etc.), Materialien zur Durchführung des Tricks bzw. des gewünschten Verhaltens; eventuell Schreibsachen, einerseits zur Planung und Dokumentation der Trainingsschritte (je nach Alter der Person und Komplexität des gewünschten Verhaltens) und andererseits zur Verfestigung der positiven Gefühle direkt nach Ende der Übung;

Erwartete Wirkungen

- Erleben von Stolz als Form des nach innen gerichteten Genusses (vgl. Dimensionen von Genuss BLICKHAN, 2018, S. 85)
- Erleben positiver Gefühle wie Spaß, Freude, Zufriedenheit, Enthusiasmus, Stolz, Genuss, Dankbarkeit, dadurch wiederum Wachstum von Resilienz und Eintreten des „Broaden and Build Effect“ (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 84)
- Selbstwertmomente, Etablierung von Selbstwertschätzung (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 256)
- Erleben von Kompetenz und Selbstwirksamkeit als Säulen psychischer Gesundheit, damit gestärkte Lebenszufriedenheit (vgl. DECI & RYAN, 2000)
- Anwendung von Charakterstärken wie z.B. Neugier, Empathie, Bindungsfähigkeit/Liebe, Liebe zum Lernen, Ausdauer, Teamwork (vgl. SELIGMAN 2012, S. 64f) und auch hier wiederum durch die Anwendung der Stärken potenziell gesteigerte Lebenszufriedenheit bei der Anwendung von Neugier,

Bindungsfähigkeit/Liebe, Dankbarkeit, Hoffnung, Lebenskraft. (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 135)

Zielgruppe

Erwachsene, ältere Menschen, Jugendliche und Kinder, wobei Aufgabe und Tierart entsprechend zu wählen sein werden und theoretisches Wissen darüber, wie Tiere lernen, dem Alter entsprechend vermittelt werden müssen.

Verankerung, Verstärkung

Notieren von positiven Emotionen und schönen Momenten direkt nach der Übung, angefertigte Fotos/Videos;

Gemeinsame Reflexion von Anleitender Person und Proband*in: Aussprechen, noch besser niederschreiben von Erkenntnissen: Was habe ich gelernt über Tiertraining, über mein Partnertier, über mich? Wie hat sich das angefühlt? Wie hat das Lernen funktioniert, war es schwierig, habe ich von/mit meinem Partner gelernt?

Transfer in den Alltag (ohne Tier): welche Erkenntnisse können in den Alltag übertragen werden und wie? Sind neue Herangehensweisen oder Lösungsstrategien entstanden? Welche Gefühle schwingen noch nach und wie kann ich sie auch in anderen Situationen wieder hervorholen.

4.3 Achtsamkeit und sinnlichen Genuss mit Tier erleben

Die klassische PPI

Ausgangspunkt ist eine Achtsamkeitsübung, die als Körperreise beginnt und dann den geistigen Fokus auf den Atem, den Atemfluss und den Atemrhythmus richtet und dort einige Zeit verharren lässt bevor man mit der Aufmerksamkeit wieder „zurückkehrt“ in den Raum. Regelmäßig praktizierte Achtsamkeit hat erwiesenermaßen zahlreiche positive Auswirkungen, es kommt etwa zu Entspannung und Stressabbau, aber auch gesteigertem Wohlbefinden insgesamt, emotionaler Klarheit und besserer Wahrnehmung und Erfüllung der eigenen Grundbedürfnisse. (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 190f)

Im tiergestützten Setting

In der hier konzipierten tiergestützten Einheit kommt zur klassischen Achtsamkeitsübung noch das Erleben mehrerer Dimensionen des Genusses:

Die Übung beginnt als geführte Körperreise (Meditation) und der Fokus wird dann hin zur Atmung gelenkt und soll dort verharren. Unmittelbar neben oder in der Nähe des Menschen befindet sich das Tier. Die Anleitung der Meditation lädt dazu ein, den eigenen Atem ruhiger werden zu lassen und zu hören bzw. zu spüren, ob auch der Atem des Partnertieres ruhiger wird und beide tiefer in die Entspannung sinken. Nach einigen Momenten der Entspannung, darf der Atem wieder bewusst tiefer gehen (drei tiefe Atemzüge) und die Anleitung lädt dazu ein nun das Partnertier zu streicheln, sein Fell zu erspüren, seine Wärme zu fühlen. Die Augen werden geöffnet und der Kontakt zum Tier intensiviert. Die Anleitung lädt ein, seine Gestalt wahrzunehmen mit einem sich ändernden Blickwinkel vom Detail zur gesamten Gestalt und wieder retour, die Perfektion der Natur (manifestiert in diesem Tier) zu genießen, das kann die schöne Fellzeichnung sein, die auffällt, der klare Blick der Augen, die athletische Gestalt oder vieles mehr. Das Streicheln und Kuscheln darf weitergehen so lange beide möchten.

Hier kommen neben der klassischen Achtsamkeitsübung und deren positiven Auswirkungen mehrere Dimensionen von Genuss zum Vorschein: der sinnliche Genuss bei der Berührung des weichen warmen Fells, ein tierlieber Mensch wird vielleicht sogar den Geruch des Tieres als angenehm und genussvoll bewerten, das Hören der ruhigen und damit beruhigenden Atmung des Tieres kann als Genuss erlebt werden; hinzu kommt die Dimension des Staunens wenn die Augen geöffnet werden und man sich auf die Schönheit des Tieres fokussiert. Vielleicht fällt das wunderbar regelmäßige Fell auf oder eben ein Wirbel im Fell, der kunstvolle Formen und Wellen im Fell erschafft oder eine schöne Fellzeichnung? Sieht man ein Tier lange genug an, entdeckt man viele Dinge, die einen in Staunen versetzen können. Schließlich kann die Anleitung auch noch dazu einladen, ein Gefühl der Dankbarkeit herzuholen, dem Tier für die gemeinsame Meditation und den Genussmoment zu danken, was auf eine dritte Genuss-Dimension nach dem Modell von BRYANT & VEROFF (2011) hinweist.

Welche Tiere eignen sich im Allgemeinen? Grundsätzlich ist auch hier alles bzw. vieles möglich je nach Rahmenbedingungen. Die Berührung sollte jedenfalls für beide Seiten angenehm empfunden werden (sinnlicher Genuss!). Sicherlich grundsätzlich besonders

geeignet für derartige Übungen sind Hund und Katze oder auch das Pferd, da letzteres eine besonders langsame Ruheatmung hat.

Auswahl des Tieres:

Die Wahl wird auf ein Tier fallen, das sehr menschenbezogen ist und daher die feinen Veränderungen im Atemrhythmus des Menschen wahrnimmt und spiegelt und das den direkten Kontakt zu Menschen und deren Berührungen gerne mag.

Zu beachten:

Nur wenn das Tier den direkten menschlichen Kontakt besonders schätzt, wird diese Intervention in der freien Interaktion funktionieren. Ansonsten müsste man auf eine gelenkte Interaktion zurückgreifen und dem Tier die Aufgabe geben, sich in direktem Kontakt oder zumindest in Reichweite des Menschen abzulegen und liegen zu bleiben.

Die Rolle des Tieres:

Das Tier ist Motivationsobjekt: Wer Tiere mag wird sich auf diese Übung gerne einlassen

Das Tier ist hier aber auch potenziell Identifikationsobjekt: zu erreichen etwa mit einer Abschlussfrage in die Richtung, wie ist es dem Tier jetzt ergangen, was ist beim Tier passiert?

Was wird benötigt

Ruhige Umgebung, passendes Tier, eventuell Schreibsachen zur Verankerung der erlebten Emotionen direkt nach der Meditation; eventuell niedergeschriebene Anleitung für die Meditation wenn die Fachkraft diese nicht aus dem Stehgreif anleiten kann oder möchte;

Erwartete Wirkungen

- Durch die Achtsamkeitsübung per se kommt es zu Entspannung und Stressabbau, Zunahme an Wohlbefinden, emotionaler Klarheit und verbesserter Wahrnehmung und Erfüllung von den eigenen Grundbedürfnissen. (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 190f)
- Genuss erleben im Tierkontakt: Sinnlicher Genuss beim Streicheln des Tieres, Staunen und Bewunderung bei der genauen Betrachtung des Tieres, Dankbarkeit an das Tier für den erlebten Genussmoment und die gemeinsame Entspannung
 - der Prozess des Genießens verstärkt die Wahrnehmung positiver Gefühle (BLICKHAN, 2018, 84), was wiederum das Wohlbefinden steigert (vgl. Konzepte des Wohlbefindens in Kapitel 2, die allesamt positive Emotionen in s Kalkül ziehen),

Resilienz entstehen bzw. wachsen lässt und Ressourcen schafft im Sinne der Broaden and Build Theorie von FREDRICKSON (2011, S. 35f); das emotionale Wohlbefinden wird auch schon per se durch den angenehmen Tierkontakt gesteigert (vgl. OTTERSTEDT, 2003, S. 66)

- Die bei OTTERSTEDT (2003, S. 66) genannten physischen Wirkungen wie Muskelentspannung, Blutdrucksenkung, und biochemische Veränderungen sind hier ebenfalls zu erwarten.
- Soziale Integration findet statt, das Bedürfnis nach Zusammensein, Geborgenheit, Nähe, Gemeinsamkeit wird vor allem im zweiten Teil sehr unmittelbar (OTTERSTEDT, 2003, S. 67)
- Durch die tiefe Verbundenheit mit dem Tier bei dieser Übung ist hier sicherlich auch explizit die Oxytocin-Ausschüttung und die dazu hinlänglich in Kapitel drei beschriebenen günstigen Auswirkungen auf den Menschen und sein Stresssystem, sein soziales Lernen und seine Gesundheit allgemein zu nennen (vgl. PENKOWA, 2014, S. 89ff)

Zielgruppe

Erwachsene, ältere Menschen, Jugendliche, Kinder (sobald sie in der Lage sind, der geleiteten Meditation zu folgen)

Verankerung, Verstärkung:

Aussprechen oder noch besser Niederschreiben der Gefühle, der Bilder, der Eindrücke unmittelbar nach der Meditation.

Eine schöne Abschlussfrage zur Verstärkung wäre: „Wie ist es dem Tier ergangen, was ist beim Tier passiert?“ gibt Raum für Erspüren eigener Veränderungen im „geschützten Raum“ des Identifikationsobjektes und schult auch das Erleben von Empathie. Das Tier wird jetzt zum „Genussvorbild“ wenn es sich dem Streicheln ganz hingibt und sich entspannt. Durch das erneute Hineinfühlen in den Genuss (diesmal beim Tier), wird die Wirkung wiederum verstärkt.

4.4 Dankbarkeitsübungen mit Bezug aufs Tier

Die klassische PPI

Zum Thema Dankbarkeit gibt es einige etablierte PPIs, z.B.

- Den positiven Tagesrückblick: Hier denkt man meist mit einem bestimmten wiederkehrenden Zeitpunkt (z.B. beim Abendessen, Zähneputzen, Zubettgehen, etc.) jeden Abend an die (mindestens drei) positiven und schönen Momente des Tages zurück und holt sich die positiven Emotionen, allen voran die Dankbarkeit für den guten Tag, so wieder in den Vordergrund und verstärkt sie dadurch.
- Das Dankbarkeits-Tagebuch: Ähnlich wie bei der vorherigen Übung geht es darum, Dinge wieder in den gedanklichen und damit auch emotionalen Fokus zu holen, für die man dankbar (gewesen) ist. Der Zeitraum kann variieren (täglich, wöchentlich, etc.). Die Verschriftlichung der Gefühle verstärkt die Wirkung zusätzlich.
- Den Dankbarkeits-Brief: Er richtet sich an einen konkreten Adressaten oder etwa auch an einen selbst in der Zukunft, womit die Gefühle noch konkreter greifbar werden. Wieder wirkt die Verschriftlichung verstärkend.
- Das Dankbarkeitsgespräch als Partner-Übung: Die kraftvollste der hier angeführten Interventionen. Hier spricht man (eventuell über Notizen gesammelte) Momente und Dinge aus, für die man seinem Gegenüber dankbar ist. Es werden positive Gefühle nicht nur in einem selbst, sondern auch beim Gegenüber erzeugt. Wachstum („Elevation“) entsteht auf beiden Seiten.

Im tiergestützten Setting

Eigentlich alle oben genannten PPIs lassen sich ins tiergestützte Setting übersetzen. Das Schöne an diesen Dankbarkeitsübungen ist, dass hier unsere Tiere *während* der Durchführung auch einmal Pause haben dürfen. Voraussetzung ist allerdings dann, dass die Person das Tier bereits getroffen, mit ihm gearbeitet hat, im besten Falle sogar eine gute Beziehung zu ihm aufbauen konnte.

In all den Übungen wird der Fokus darauf gerichtet, wofür man *dem Tier* dankbar ist, was man an ihm so schätzt, was es einem alles gibt, welche Möglichkeiten es einem eröffnet, welche schönen Seiten, welche lange vergrabenen Verhaltensweisen oder Gefühle es in einem zum Vorschein bringt, etc.

Der positive Rückblick könnte z.B. nach jedem Treffen, jeder Einheit mit dem Tier gemacht werden als Abschlussritual. Die hier zur Sprache gekommenen positiven Erlebnisse und Empfindungen können in ein Dankbarkeits-Tagebuch niedergeschrieben werden. Eine schöne Übung ist der Dankbarkeitsbrief an sein Haustier oder an das Therapietier, das einen besuchen kommt, mit dem man arbeitet oder einfach ein (imaginiertes) Tier, das man gerne mag.

Schließlich lässt sich auch das Dankbarkeitsgespräch im tiergestützten Setting durchführen. Vor allem bei sehr menschenbezogenen und feinfühleigen Tieren, wie etwa Hund oder Pferd, die schon kleinste und feinste Regungen beim Menschen anhand der Haltung, Mimik und Gestik wahrnehmen, könnte das gut funktionieren. Im Dankbarkeitsgespräch kann man dem anwesenden Tier also direkt sagen, wofür man ihm dankbar ist. Vielleicht streichelt oder bürstet man es dabei. Es wird auf den Tonfall und die Körpersprache reagieren und eventuell spiegeln. Im nächsten Schritt reflektiert man dann weiter, wofür das Tier einem selbst dankbar ist bzw. sein könnte, etwa den liebevollen Umgang, die fürsorgliche Verpflegung mit Leckerbissen, die sanften Berührungen und Streicheleinheiten, die schönen Spaziergänge, etc.

Auswahl des Tieres: diese Übungen funktionieren mit jedem Tier, mit dem man zuvor in Kontakt war und gut gearbeitet hat, speziell intensiv sind Dankbarkeitsübungen natürlich mit dem eigenen Tier, wenn man eines hat.

Zu beachten: Wenn in der tiergestützten Arbeit sehr enge emotionale Bande geknüpft werden (und diese Dankbarkeitsübungen unterstützen dies natürlich sehr), muss auch darauf geachtet werden, dass die Beziehung zwischen Mensch und Tier immer wieder besprochen bzw. reflektiert wird. Dass die Arbeit mit dem Tier irgendwann zu Ende geht, weil keine weiteren Sitzungen mehr geplant sind oder weil das Tier in Pension geht, sollte von Beginn an transparent sein und der Moment, wenn er dann kommt, gut begleitet sein.

Die Rolle des Tieres:

Das Tier ist hier absolut im Fokus und ist Identifikationsobjekt und Partner. Es hat eine aktive Rolle in dem Sinne, dass es als gleichwertiges Gegenüber für den Menschen fungiert, welches

in der Lage ist bei ihm Gefühle auszulösen. Dabei kann es allerdings während der eigentlichen Dankbarkeits-Übung (mit Ausnahme des Dankbarkeitsgesprächs) sogar abwesend sein.

Was wird benötigt

Schreibsachen für die schriftlichen Formen der Übung

Erwartete Wirkungen

- Erleben positiver Emotionen (vor allem Dankbarkeit, aber auch z.B. Liebe, Freude, Genuss)
- „Das Erleben von Dankbarkeit kann positive Erfahrungen intensivieren und verlängern.“ (BLICKHAN, 2018, S. 95)
- Öffnung der Wahrnehmung für positive Emotionen (Effekt tritt bei Wiederholungen ein) gemäß der Broaden and Build Theorie von FREDRICKSON (2011, S. 35f)
- Bewusstes Empfinden der positiven Beziehung zum Tier, was wiederum steigernd auf die Resilienz wirkt. Wie in Kapitel 2.2.4 erläutert wurde, sind gelingende Beziehungen förderlich für Resilienz-Entwicklung. Auch die Beziehung zu einem Tier kann diesen Effekt haben. (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 77)
- Verbesserung der Beziehungsqualität und Bindung zum Tier (vgl. OLBRICH/OTTERSTEDT, 2003, S. 77) und bei gelingendem Transfer in den Alltag der Beziehungsfähigkeit generell.
- Falls die Übung in Gegenwart eines Tieres stattfindet, so ist mit all den bei OTTERSTEDT (2003, S. 66ff) genannten Wirkungen zu rechnen, wie etwa der gesenkte Blutdruck, das verringerte Stressniveau, die Muskelentspannung, die Förderung des emotionalen Wohlbefindens, die Förderung eines positiven Selbstwerts, die antidepressive Wirkung, das Erleben von Nähe und Geborgenheit und damit die Aufhebung von Isolation und Einsamkeit.

Zielgruppe

Erwachsene, ältere Menschen, Jugendliche, Kinder (die bereits schreiben können - für jene Übungen, die Schreibkenntnisse erfordern)

Verankerung, Verstärkung:

Verstärkung wird durch Niederschreiben erreicht, das Dankbarkeitsgespräch wird grundsätzlich am stärksten wirken und hier noch stärker wenn es mit dem Zusatz des empathischen Einfühlens in das Tier als „Dialog“ gestaltet wird.

Transfer in den Alltag: Die anleitende Person kann zum Abschluss noch die Frage stellen, wen es noch gibt, dem man dankbar ist und dazu einladen, dass man jede Woche einer Person z.B. einen Dankbarkeitsbrief schreibt. Auf die Weise wird Dankbarkeit generell „geübt“.

4.5 Stärkenarbeit mit Tieren und tierischen Vorbildern

Die klassischen PPIs

In der Positiven Psychologie gibt es eine Reihe von Interventionen zum Thema Charakterstärken sehen/erkennen und anwenden. Zwei ganz einfache sollen hier ins tiergestützte Setting „übersetzt“ werden:

- 1) „Stärken sehen/erkennen“: Die einfache Überlegung, ohne groß Vorkenntnisse zum Thema zu haben, was könnten denn meine Stärken sein? Wann treten sie zu Tage?
- 2) „Stärken anwenden“: Zuerst wird ein entsprechender online frei zugänglicher Charakterstärken Test (VIA Character Strengths) gemacht. Nun geht es darum „[...] eine oder mehrere Ihrer Charakterstärken auf neue Weise auszuüben, entweder bei der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit. Stellen Sie auf jeden Fall sicher, sich eine klar definierte Möglichkeit zu ihrer Ausübung zu schaffen.“ (SELIGMAN, 2012, S. 65)

Im tiergestützten Setting

- 1) Stärken sehen/erkennen im tiergestützten Setting macht sich als Einstieg die Stärken der Tiere zunutze. Oft ist es sehr schwer aus dem Stand über eigene Stärken nachzudenken, weil wir nicht selten dazu neigen, uns an unseren Schwächen zu orientieren bzw. an diesen arbeiten, sie ausmerzen zu wollen. Das Vorbild Tier kann hier wieder ein toller Einstieg für Jung und Alt sein, sich mit dem Thema zu befassen, zuerst anhand des Gegenübers, dem Tier, dann anhand der eigenen Person. Man kann

dazu entweder jede beliebige Tierart als Beispiel heranziehen, nur mittels Informationen, Bilder, oder (noch viel besser) eine anwesende Tierart, deren Verhalten man beobachten kann. Eine Variante wäre auch ein Zoo-Besuch, bei dem man eine oder mehr Tierarten auf deren Stärken hin beobachtet.

Hat man dann die Stärken anhand der tierischen Vorbilder erst einmal erspürt und für sich greifbar gemacht und definiert, fällt es leichter, bei sich selbst auch (die gleichen oder aber ganz andere) Stärken zu sehen.

2) Stärken in einem neuen Kontext anwenden kann für tierliebe Menschen sehr gut im Zusammenhang mit der Arbeit mit Tieren funktionieren. Man kann sicherlich jede Stärke im Zusammenhang mit Tieren anwenden. Hier einige Beispiele:

- Kreativität: Tierfotografie, Tiere malen, Tiergeschichte oder Theaterstück schreiben
- Neugier und Interesse: mit einer bis dato völlig unbekanntem Tierart etwas erarbeiten, z.B. Hühner klickern, und etwas über das Tier lernen
- Mut: mit einer Tierart, die einen herausfordert, arbeiten, etwa das erste Mal als Erwachsener auf einem Pferd zu sitzen, erfordert und bedeutet Mut
- Ausdauer und Beharrlichkeit: jedes Tiertraining würde diese Stärken pflegen
- Liebe/Bindungsfähigkeit: Wer Tiere wirklich gerne mag und vielleicht mit einem Tier über längere Zeit hinweg arbeitet, wird seine Stärke „Liebe und Bindungsfähigkeit“ automatisch pflegen dabei
- Fürsorge und Freundlichkeit: Einem Tier etwas Gutes zu tun könnte das Vorbereiten einer schönen Mahlzeit oder schmackhaften Belohnung für das Tier sein, das Bauen von Beschäftigungsmaterial, die körperliche Pflege wie Bürsten, Streicheln, Massieren, etc.
- Empathie und soziale Intelligenz: Diese Stärke wird gefördert, wenn wir uns im Umgang mit Tieren in sie hineinversetzen, ihr Verhalten zu interpretieren versuchen, ihre Regungen und Empfindungen erspüren möchten.
- Teamwork: Mensch und Tier sind ein tolles Team; diese Stärke zeigt sich im gemeinsamen Auftritt etwa beim Meistern einer Aufgabe, beim gemeinsamen Training, etc.

- Führungsvermögen: z.B. das Führen eines Pferdes am Strick. Das Pferd wird bereitwillig folgen, wenn der Mensch seine Stärke „Führungsvermögen“ gut zum Vorschein bringen und dem Tier auf diese Weise sein Vertrauen entlocken kann.
- Vergebungsbereitschaft: Es fällt tendenziell leicht, Vergebungsbereitschaft gegenüber einem Tier zu zeigen, denn man kann immer davon ausgehen, dass es Dinge nicht mit klarem Kalkül tut. Zwickt einen der Hund beim Spiel in den Finger oder zerstört er gar einen Gegenstand? Wem verzeiht man leichter als einem lieben Tier?

Man könnte diese Übung entweder nach Seligman aufbauen und als erstes gezielt eine oder mehrere Stärken festlegen, die man im Kontakt mit Tier(en) „üben“ will, oder aber man geht den anderen Weg und verbringt eine möglichst bunte und abwechslungsreiche tiergestützte Einheit, während der man immer wieder reflektiert, welche Charakterstärken „jetzt gerade“ zum Vorschein kommen.

Auswahl des Tieres:

Hier kann man wirklich absolut aus dem Vollen schöpfen. Je plastischer und greifbarer das Tier ist, umso besser. Im Idealfall wählt man die Tierart(en) je nach Situation, Zielgruppe, ob man Übung 1 oder 2 machen möchte, bzw. welche Stärken bei Übung 2 nach Seligman „trainiert“ werden sollen. Die Wahl der Tierart und ggf. des individuellen Tieres wird also immer in Abstimmung mit der jeweils individuellen Situation erfolgen, aber grundsätzlich sind hier ganz viele Möglichkeiten gegeben.

Die Rolle des Tieres:

Das Tier kann hier ganz viele verschiedene Rollen einnehmen. Es ist jedenfalls Motivationsobjekt, aber auch Identifikationsobjekt (etwa beim Stärken sehen und dann auf sich selbst ummünzen), bis hin zum Übungspartner beim tatsächlichen Anwenden der eigenen Stärken.

Im Hinblick auf das Teamwork ist das Tier auch als Situations- und Sozialkatalysator zu sehen.

Was wird benötigt

Eine Auflistung und kurze Erklärung (altersgerecht!) der 24 Charakterstärken als Hilfestellung um Charakterstärken von Talenten, Tugenden, Fähigkeiten, etc. gut abgrenzen zu können. Eventuell auch die Stärken auf Karten schreiben oder auf ein jederzeit sichtbares Plakat oder ein Handout, wenn die Einheit mit mehr Bewegung einhergeht (z.B. Zoobesuch). Tierische Vorbilder oder Übungspartner entsprechend der Zielgruppe und der individuell geplanten Übung sowie das jeweils notwendige Zubehör (z.B. Kamera für Tierfotografie, Halfter und Führstrick für das Führen des Pferdes, Klicker und Belohnung für gemeinsames Tiertraining, etc.)

Erwartete Wirkungen

- Die Empfindung positiver Emotionen führt zu Ressourcenwachstum im Sinne der Broaden and Build Theorie von FREDRICKSON (2011, S. 35f)
- Wachstum durch das „Erspüren“ der eigenen Stärken (besonders Empathie bei der Identifikation mit Tieren) und noch mehr bei der Anwendung der Stärken: mehr Motivation, mehr Energie und Begeisterung (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 101ff und SELIGMAN, 2012, S. 64f), was ganz besonders auf die Signaturstärken einer Person zutrifft (vgl. BLICKHAN, 2018, S. 125)
- Positive Auswirkung auf Erfolg(erleben): *„Die Anwendung der Stärken bewirkt [...], dass wir erfolgreicher sind in dem was wir tun, denn schließlich tun wir das, was wir gut können, anstatt an unseren Schwächen zu feilen.“* (HAUSLER, 2019, S. 31)
- Charakterstärken angewandt geben Energie, Freude, Schwung, Enthusiasmus und fördern Lernen. (vgl. SELIGMAN, 2012, S. 64f)
- Studien haben auch präventive Wirkung von psychischen Erkrankungen wie Burnout, Depression oder Angststörungen gezeigt (vgl. HAUSLER, 2019, S. 31)
- Wird die Übung im direkten Beisein von Tieren gemacht, ist natürlich wieder die Vielzahl an günstigen Effekten von Tierkontakt zu nennen wie bei OTTERSTEDT, 2003, S. 66ff beschrieben, die von physischen (Muskelentspannung, Blutdrucksenkung, biochemische Veränderungen) über psychologische (kognitive Anregung, Förderung des emotionalen Wohlbefindens, Förderung eines positiven

Selbstbildes, (Selbst-)Sicherheit, Psychologische Stressreduktion, Beruhigung, Entspannung, antidepressive Wirkung) bis hin zu sozialen Wirkungen (Aufhebung von Isolation und Einsamkeit, Erleben von Nähe und Kontakt soziale Katalysator-Wirkung) reichen.

Zielgruppe

Erwachsene, ältere Menschen, Jugendliche, Kinder (die bereits schreiben können - für jene Übungen, die Schreibkenntnisse erfordern)

Verankerung, Verstärkung:

Als Verankerung und Verstärkung könnten z.B. individuelle Plakate/Flip Charts gestaltet werden, auf denen die eigenen Stärken notiert werden. Diese können dann mittels Fotos oder ausgeschnittener Bilder mit Tieren oder der Fotos der konkreten tierischen Erlebnisse ergänzt werden.

Der Anblick dieser Bilder wird immer wieder ein bisschen die damit verbundene Charakterstärke „in Erscheinung bringen“ und so kann der Effekt verlängert bzw. verstärkt werden.

5. Diskussion

Es wurde bis hierher eine kurze Einführung in die Positive Psychologie und deren wichtigste Konzepte gemacht, die Wirkweise der tiergestützten Arbeit und der Positiven Psychologie erläutert bzw. Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten sichtbar gemacht und Ideen zu kombinierten Ansätzen der beiden Fachrichtungen skizziert.

Die „healthy mind platter“ wurde in den Konzepten der Positiven Psychologie erwähnt und bisher blieb noch die Erklärung aus, weshalb. Nun, wenn man sich die tiergestützten Aktivitäten mit Elementen der Positiven Psychologie in Kapitel vier ansieht, stellt man fest, dass mit Ausnahme der „sleep time“ eigentlich alle Aspekte der healthy mind platter mit Tieren oder anhand tierischer Vorbilder abzudecken sind. Zum Thema Schlaf und Tier sei aber der Vollständigkeit halber ein 2017 zu diesem Thema erschienener Zeitungsartikel der Tageszeitung Kurier erwähnt, welcher sich wiederum auf eine Amerikanische Studie aus 2015 bezieht, derzufolge Hunde im Schlafzimmer auch im Schlaf eine beruhigende Wirkung auf den Menschen haben. Ergo kann tierische Gegenwart bzw. Tierkontakt sogar förderlich für guten Schlaf sein, wobei auch klar festgestellt wurde, dass Hunde direkt beim Menschen im Bett (ob ihres Platzbedarfs und Bewegungsprofils) sich störend auf den menschlichen Schlaf auswirken können. (Warum der Hund im Schlafzimmer schlummern sollte, 2017)

Es scheint also rundherum möglich, ein breites Portfolio an Maßnahmen, die zur Steigerung von Wohlbefinden und Gesundheit dienen, im tiergestützten Setting zu gestalten und es ist nicht auszuschließen, dass die Wirkung durch das tiergestützte Setting bei optimaler Vorbereitung und Durchführung sogar stärker oder nachhaltiger ausfällt. Dies hängt natürlich von denkbar vielen Faktoren ab. Ist man z.B. selbst Tierhalter*in oder hat man lediglich einige tiergestützte Einheiten zur Verfügung? Im letzteren Fall, ist man - Tierliebe grundsätzlich vorausgesetzt - den Tieren allgemein oder dem speziellen Tier im Einsatz besonders zugetan oder steht man Tieren eher neutral gegenüber? Diese und ähnliche Fragen müssen selbstverständlich berücksichtigt werden. Daher scheint folgender Gedanke für die Planung kombinierter Aktivitäten wichtig: PENKOWA (2014, S. 143) sagte ja in Kapitel drei, dass der Hund als soziales Schmiermittel in der Lage ist, indirekt auch die Selbstauffassung eines Menschen zu verbessern und die Motivation zu steigern.

Motivation ist - wie schon in den Ausführungen über die Positive Psychologie kurz beleuchtet - sehr komplex und eng verflochten mit anderen Faktoren wie Regulation und Selbstbestimmung. Stellt man sich nun einen Menschen in Interaktion mit einem freundlichen Tier vor, könnte sich eine solche Begegnung im beschriebenen Motivationskontinuum an verschiedenen Stellen verorten lassen. Aus Sicht des Menschen, wird es sehr stark davon abhängen, wie sehr er sich zu dem Tier hingezogen fühlt. Auch aus der Perspektive des Tieres ist hier übrigens eine Verortung an unterschiedlichen Stellen im Motivationskontinuum möglich. Idealerweise versucht man daher bei kombinierten Maßnahmen aus tiergestützter Arbeit und Positiver Psychologie für beide Seiten möglichst weit rechts in dem Kontinuum zu landen. Es ist immer drauf zu achten, für welche Person arbeite ich mit welchem Tier bzw. welchen Tieren und welchen Übungen, sodass nach Möglichkeit die Begegnung durch intrinsische Motivation angeregt wird. Das gleiche gilt für das Therapietier. Im besten Falle empfindet es so etwas wie intrinsische Motivation, sich mit diesem Menschen auseinanderzusetzen, ihm zu begegnen, mit ihm in Kontakt zu treten. Anderenfalls landet man leider schnell weit links im Kontinuum, wo das Tier durch Belohnung zur Interaktion gebracht wird, was eindeutig externale Motivation bedeutet. Man muss also das eingesetzte Tier gut kennen und wissen, was es mag bzw. sehen wenn es auch einmal nicht mag um die gegenseitig schönste und effektivste Interaktion zwischen beiden Partnern, Mensch und Tier, zu erleben.

Zur potenziell verbesserten Selbstauffassung, die PENKOWA (2014, S. 143) in Aussicht stellt, sei angemerkt, dass, wie im Teil zur Erläuterung einiger Konzepte der Positiven Psychologie erörtert wurde, sog. „Selbstwertmomente“ das Konzept des eigenen Selbstwertes immer wieder aufs Neue aktualisieren. Das sind Momente, in denen in einem für einen persönlich wichtigen Bereich Erfolge oder Misserfolge erlebt werden können. Für die tiergestützte Arbeit kann das bedeuten, dass je wichtiger das Tier oder die Beziehung zu, die Arbeit mit dem Tier für den Menschen ist, auch das Potenzial für einen positiven oder negativen Selbstwertmoment steigt. Das sollte sicherlich auch berücksichtigt werden in der Zielsetzung, der Kommunikation, der Herangehensweise für die tiergestützte Arbeit. Zur Veranschaulichung: Wenn beispielsweise eine sehr tierliebe und ehrgeizige junge Dame einem Hund ein Kommando geben soll und dieser führt es dann nicht aus, könnte die Klientin das als ihren persönlichen Misserfolg erleben. Es ist wichtig, dass solche Dinge also idealerweise aufgefangen und besprochen werden, damit nicht das Gefühl eines Misserfolgs stehenbleibt.

Geht man davon aus, dass eine oder mehrere in beiden Fachrichtungen jeweils solide ausgebildete Fachkräfte am Werk sind und all die oben genannten Überlegungen bei der Planung und Durchführung einfließen (hinsichtlich der Wirkfaktoren der PPIs grundsätzlich, die da etwa wären: Motivation, Persönlichkeit, Stärken und Schwächen, Kultureller Hintergrund (vgl. BLICKHAN, 2012, S. 338ff), aber selbstverständlich auch der tiergestützten Elemente), also eine gewisse Qualität sichergestellt ist, scheint eine Kombination aus tiergestützter Arbeit und Positiver Psychologie geradezu ideal.

Es steht zu hoffen, dass der Gedanke, der bei der Wahl des Themas dieser Hausarbeit mit eine Rolle spielte, in Zukunft in Wissenschaft und Praxis immer öfter aufgegriffen wird; nämlich die tiergestützte Arbeit ein Stück weit weg von derzeit üblichen Anwendungsnischen wie Therapie, Pflege und Pädagogik zu öffnen, hin zu neuen Anwendungsbereichen wie Stressbewältigung oder schlicht und einfach zur Prophylaxe oder Resilienz-Training für „gesunde, erwerbstätige“ Menschen am Arbeitsplatz, oder für Kinder jeden Alters, ohne dabei aber explizit pädagogische Motive vorauszusetzen.

Wünschenswert wäre demzufolge wenn auch die Gesetzeslandschaft dahingehend geprüft würde, ob z.B. der Begriff „Therapiebegleithund“ noch passend ist, ob neben diesem noch weitere Begriffe oder andere Rechtsgrundlagen für die tiergestützte Arbeit definiert werden sollten, ob sich die Ausbildung und Prüfung der Tiere entsprechend vielfältiger gestalten sollte und ob die Verankerung im Bundesbehindertengesetz noch zeitgemäß ist wenn man bedenkt in welch vielfältigen Bereichen etwa Therapiebegleithunde zum Einsatz kommen. Für die meisten anderen Tiere fehlt eine rechtliche Regelung bzw. klare Standards überhaupt ganz.

6. Ausblick

Nachdem die vorliegende Hausarbeit mit der Skizzierung möglicher kombinierten Ansätze und Interventionen aus Positiver Psychologie und tiergestützter Arbeit endet, wird die Durchführung und Wirkungsüberprüfung zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

Dies könnte mit Zustimmung der Ausbildungsleitung im Rahmen der Ausbildung zur Beraterin der Positiven Psychologie erfolgen. Eine auf empirischen Daten fußende Studie würde zwar absolut den Rahmen des Möglichen sprengen, aber eine vergleichende Beobachtung etwa dessen, ob und wenn ja, wie die Teilnehmer*innen die Interventionen – einmal mit tiergestützten Elementen und einmal ohne – unterschiedlich empfinden. Zusätzlich geplant ist, die subjektiven Beobachtungen durch Testinstrumente aus der (Positiven) Psychologie zu ergänzen.

7. Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sicherlich mit Fug und Recht sagen, dass tiergestützte Arbeit und Positive Psychologie einige Gemeinsamkeiten hinsichtlich ihrer Wirkungen haben und einander gut ergänzen können. Hierbei ist in der Praxis immer den Bedürfnissen von Mensch und Tier Rechnung zu tragen, denn nur wenn es beiden gut geht und die Interventionen so ausgestaltet werden, dass beide Freude daran empfinden, wird die erwünschte Wirkung eintreten.

Beide betrachteten Fachrichtungen wenden sich an Menschen jeden Alters, also (Klein-)Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Ältere Menschen, egal ob mit oder ohne Vorliegen eines wie immer gearteten gesundheitlichen Problems und sind daher per se universell einsetzbar, allerdings mit Einschränkungen; nämlich für die Positiv psychologischen Interventionen, dass der Einsatz bei psychisch erkrankten Personen nur mit einer therapeutischen Fachkraft erfolgen kann und bei der tiergestützten Arbeit mit der Einschränkung, dass nur dann tiergestützt gearbeitet werden soll wenn der Mensch das möchte, das Tierwohl zu jeder Zeit geachtet wird und das notwendige Fachwissen zur tiergestützten Arbeit bei der Planung und Durchführung der Interventionen zugrunde liegt.

8. Literatur

BEETZ, A. (2012): Hunde im Schulalltag, Grundlagen und Praxis, Reinhardt Verlag, München

BLICKHAN, D. (2018): Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis, Junfermann Verlag, Paderborn

DIENER, E. (1984): Subjective well-being. Psychological Bulletin, (95), 542-575. Retrived from <https://eddiener.com/articles/1126>

DECI, E. und RYAN, R. (2000): The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and self-Determination of Behaviour. Retrived from [PLI1104.vp \(selfdeterminationtheory.org\)](http://www.selfdeterminationtheory.org)

FREDRICKSON, B. (2001): The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

FREDRICKSON, B. (2011): Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Campus Verlag, Frankfurt am Main

HAUSLER, M. (2019): Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus der Glücksforschung und Positiver Psychologie, Junfermann Verlag, Paderborn

HURLEMANN, R., PATIN, A., ONUR, Ö.A., COHEN, M.X., BAUMGARTNER, T., METZLER, S., DZIOBEK, I., GALLINAT, J., WAGNER, M., MAIER, W. und KENDRICK, K.M. (2010): Oxytocin Enhances Amygdala-Dependent, Socially Reinforced Learning and Emotional Empathy in Humans, Journal of Neuroscience 7 April 2010, 30 (14) 4999-5007; DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5538-09.2010>

KAPLAN, S. und BERMAN, M. G. (2010): Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. Perspectives on Psychological Science 5:43–57. Retrived from <https://doi.org/10.1177/1745691609356784>

KEYES, C. (2002): The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207. Retrived from https://www.researchgate.net/publication/11278728_The_Mental_Health_Continuum_From_Languishing_to_Flourishing_in_Life

KOPPENHÖFER, E. (2004): Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns, Pabst Science Publishers, Lengerich, Berlin, Bremen, Miami, Riga, Viernheim, Wien, Zagreb.

OLBRICH, E. und OTTERSTEDT, C. (Hrsg.) (2003): Menschen brauchen Tiere: Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie, Kosmos, Stuttgart

PARKS, A. C. und BISWAS-DIENER, R. (2013): Positive interventions: Past, present, and future. In: T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (S. 140–165). New Harbinger Publications, Inc.

PARKS, A. C. und TITOVA, L. (2016): Positive Psychology Interventions: An Overview. In: *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (S. 307 – 320); online verfügbar unter [\(PDF\) Positive Psychology Interventions: An Overview. \(researchgate.net\)](#)

PENKOWA, M. (2014): Hund auf Rezept – Warum Hunde gesund für uns sind, Kynos Verlag, Nerdlen/Daun

REED, J., & ONES, D. S. (2006): The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477–514. Retrived from https://www.researchgate.net/publication/223508830_The_effect_of_acute_aerobic_exercise_on_positive_activated_affect_A_meta-analysis

RYFF, C. (1989): Happiness is everything, or is it? Explorations on te meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Retrived from <https://pdfs.semanticscholar.org/0b7c/bc0e7b5946b39778784a2167019eebd53e52.pdf>

SELIGMAN, M. (2012): Flourish - Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel-Verlag, München

SINGER, M., SCHUBERT C.: Psychoneuroimmunologie - Kein Körper ohne Seele aus *UGBforum* 6/14, S. 270-273, retrived from: [Psychoneuroimmunologie - Kein Körper ohne Seele - UGB-Gesundheitsberatung](#)

VERNOOIJ, M.A. und SCHNEIDER, S. (2018): Handbuch der Tiergestützten Intervention, Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim

WELTER-ENDERLIN, R. und HILDENBRAND, B. (Hrsg.) (2006): Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände, Carl-Auer Verlag, Heidelberg

WILLEY, J.Z., GARDENER, H., CAUNCA, M.R., MOON, Y.P., DONG, C., CHEUNG, Y.K., SACCO, R.L., ELKIND, M.S.V., WRIGHT, C.B. (2016): Leisure-time physical activity associates with cognitive decline: The Northern Manhattan Study; *American Academy of Neurology*, DOI: <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000002582>

Online Quellen:

KURIER: Warum der Hund im Schlafzimmer schlummern sollte, 2017
<https://kurier.at/wellness/hunde-im-schlafzimmer-foerdern-den-schlaf-des-menschen/285.591.845>

Accessed on 06 April 2022

SIEGEL (2018): Dr: Dan Siegel – inspire to rewire ®

URL: <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/>

Last updated on 04. September 2018

Accessed on 11. October 2021

9. Die Autorin

Mag.^a Katharina Randolph hat Pädagogik und Sonder- und Heilpädagogik an der Universität Wien studiert und dann eine Berufslaufbahn im internationalen NGO Kontext eingeschlagen, im Zuge derer sie zur Führungskraft ausgebildet wurde und so mit Positiver Psychologie und Positive Leadership in Kontakt kam. Sie ist zertifizierte Anwenderin der Positiven Psychologie (DACH PP) und derzeit in laufender Ausbildung zur zertifizierten Beraterin der Positiven Psychologie.

Durch ihre Hündin, die eine ausgebildete, aber derzeit nicht staatlich zertifizierte Therapiebegleithündin ist, kam die Leidenschaft auf, sich intensiver mit tiergestützter Arbeit auseinanderzusetzen und der Wunsch nicht nur in der Pädagogik, sondern auch in neuen Bereichen wie z.B. am Arbeitsplatz gezielt mit Menschen tiergestützt positiv psychologisch zu arbeiten.