



# AuLandHof – wo die Sonne aufgeht

## Tiergestützte Interventionen als präventive Antwort

von Petra Kromes

Begriffe wie „Seelische Gesundheit“, „Entspannung“, „Lebensqualität“, „Atempause“, „Erholung“ und „Auszeit“ kennen wir alle – doch wie lassen sie sich in unseren normalen Arbeitsalltag integrieren? Ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem „ÖAMTC Nothilfe und Informationsservice“ und dem AuLandhof in Stopfenreuth in Niederösterreich widmet sich genau diesem Thema.

Seit einigen Jahren stellt sich immer mehr die Frage, ob wir „richtig“ arbeiten. Haben wir wirklich ein gutes Zeitmanagement? Wie viel Stress halten wir aus? Was beschäftigt uns nur und was belastet uns schon? Wo ist die Grenze? All diese Fragen können wir uns nur selbst beantworten und bei jedem von uns sieht das Ergebnis anders aus, doch eines ist klar, sie ist da – die Grenze!

Jedes Unternehmen sollte genau wissen, wo diese Grenze bei seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern liegt und wie weit sie womöglich schon überschritten ist. Aus diesem Grund hat sich der „ÖAMTC Nothilfe und Informationsservice“ (ÖAMTC NIS) bemüht, diesen „Raum“ der psychischen Belastung zu betreten und einen weiteren Weg zu kreieren,

seinen Angestellten präventive Lösungen für psychische Belastungen am Arbeitsplatz anzubieten (beim ÖAMTC handelt es sich um den Österreichischen Automobil-, Motorrad- und Touringclub).

### Tiergestützte Interventionen als Variante der Stress-Prävention für Unternehmen

30 km östlich von Wien liegt der AuLandHof in Stopfenreuth/Niederösterreich. Durch den direkten Anschluss an den Nationalpark Donauauen sorgt er mit „Wald und Donau“ für die perfekte natürliche Infrastruktur neben der tiergestützten Intervention. Für das oben genannte Unternehmen wird ein „Tiergestützter Wandertag“ angeboten (TGW), in welchem jegliche Angestellten aus allen Abteilungen und Verantwortungsbereichen eingeladen sind teilzunehmen. Der Wandertag findet im Rahmen eines halben Tages statt und ist eine Art „Auszeit“ vom Arbeitsalltag unter Anleitung.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dürfen in festgelegten Abständen den AuLandHof besuchen und werden mit den Tieren durch die Natur geführt. Bewegung, frische Luft, Wasser, Bäume und besonders die

Tiere sorgen für ein „gedankliches Loslassen“ vom Alltag. Den Teilnehmenden werden (nach einer kurzen Kennenlernrunde) Tiere zugeteilt, für die sie in den kommenden Stunden Verantwortung übernehmen und mit ihnen die Wanderung erleben. Teilweise betreuen sie die Tiere in Gruppen, teilweise „face to face“. Es wird mit Ziegen, Schafen, Ponies und einem Esel gewandert. Jedes Tier wird vorab speziell dafür ausgebildet und dementsprechend sozialisiert. Meine Kollegin Corinna und ich betreuen die Gruppe intensiv und mischen uns zwischen die Wandernden, leiten Gespräche an und sorgen für situatives Know-how im Umgang mit den Tieren. Durch diese willkürliche Zusammenwürfelung der Abteilungen und Verantwortungsbereiche entsteht auch eine ganz besondere Ebene der Kommunikation. So passiert es, dass verschiedenste Hierarchieebenen (welche sich unter anderen Umständen nie treffen würden) gemeinsam die Eseldame Cosima durch Wald und Wiese begleiten und plötzlich über firmenferne Themen entspannt plaudern können und Gemeinsamkeiten feststellen (spätere Begegnungen am Firmengelände sorgen für wesentlich entspanntere und freundlichere Verhältnisse – ein abteilungsübergreifendes Teambuilding kann beginnen). Nach ca. einem Drittel der Wanderung wird direkt am Donaustrand eine Pause mit dem Ziel der „Erholung“ (sich Auszeit nehmen) eingelegt.

Wir können gut beobachten, wie unterschiedlich die Personen mit der Aufgabe „sich zu erholen“ umgehen. Hier wird sehr deutlich, dass jeder Mensch eine ganz individuelle Art und Weise zeigt sich zu erholen.

Eine Gruppe entspannt sich selbst in der Pause mit den Tieren, streichelt oder füttert sie, erzählt ihnen Geschichten oder stellt Fragen. Andere Personen wiederum ziehen sich zurück und genießen die Stille des Waldes und das Rauschen der Donau, wieder andere treffen sich in Grüppchen und plaudern entspannt.

Unter Anleitung setzt sich der TGW durch Wald und Wiese mit dem Tier und deren Begleitern fort. Durch die Bewegung, die frische Luft und auch die Konzentration der gestellten Aufgabe, mit dem ungewohnten Tier an einer Leine „Gassi“ zu gehen, erfahren die Teilnehmenden eine besondere Art der Entspannung.

### Ausblick und Verarbeitung „Seelische Gesundheit durch TGI am AuLandHof“

Im Rahmen unser beider Masterthesen (meiner und die meiner Studienkollegin Corinna) haben wir mittels

„Hier wird sehr deutlich, dass jeder Mensch eine ganz individuelle Art und Weise zeigt, sich zu erholen.“



© Petra Kromes



Interviews den Zweck des TGWs überprüft und werden unsere Ergebnisse in unseren wissenschaftlichen Arbeiten auswerten und überprüfen. Diese Arbeiten werden im Juni 2015 fertiggestellt und stehen Ihnen bei Bedarf auf unserer Homepage ([www.aulandhof.at](http://www.aulandhof.at)) zur Verfügung. Die Themen lauten:

- „Was kann tiergestützte Intervention am Beispiel des „tiergestützten Wandertages“ am AuLandHof für die MitarbeiterInnen des „ÖAMTC Nothilfe und Informationsservice“ zur Reduktion von psychischer Belastung am Arbeitsplatz bewirken?“ (Petra Kromes)
- „Welche Anforderungen stellt eine Organisation wie der ÖAMTC NIS an Tiergestützte Intervention, um Folgen psychischer Belastung am Arbeitsplatz präventiv zu vermeiden?“ (Corinna Kurz)

Zukünftig werden am AuLandHof auch Führungskräfte trainings in Form von Seminaren (2-tägig oder länger) angeboten. In diesen wird die Art und Weise, „wie“ wir arbeiten „sichtbar“ gemacht. Zeitmanagement, Ressourcenorientierung, Mitarbeiterführung und Teammanagement werden hier mit Hilfe der

„ So passiert es, dass verschiedene Hierarchieebenen gemeinsam die Eseldame Cosima durch Wald und Wiese begleiten. „

Tiere am Hof erarbeitet, gestärkt und erprobt. Sie fungieren als Spiegel der einzelnen Teilnehmerinnen und

Teilnehmer oder deren Umfeld. Hier wird im Schwerpunkt mit den Pferden gearbeitet. In Folge dieser beiden Interventionen wird auch tiergestütztes Coaching und Beratung zur Unterstützung oder Vertiefung aktueller Themen durchgeführt.

### Petra Kromes



*Green Care-Studentin an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien, Abschluss 2015. Wirtschaftsstudium an der FH Wieselburg, Lebens- und Sozialberaterin, zertifizierte HorseSense Trainerin (Hamburg), Agraringenieur, Pferdewirtin und Ortsbäurin. Sie ist Gründerin des „AuLandHofes“ und arbeitet in der tiergestützten Intervention seit mehreren Jahren mit dem ÖAMTC NIS und der Neurologischen Reha OptimaMed in Kittsee erfolgreich zusammen. [www.aulandhof.at](http://www.aulandhof.at).*

### Mottofrage

„Was tun Sie persönlich, um sich in Ihrer Freizeit in der Natur/mit Tieren zu entspannen?“

*„Das Gras wächst nicht schneller, auch wenn Du daran ziehst!“ Unsere Welt ist so schnelllebig und doch erwarten wir noch mehr ... Umso schöner ist es zu beobachten, wenn Klientinnen und Klienten durch die tier- und naturgestützte Intervention ein so hohes Maß an Entspannung und Lebensfreude mitnehmen können. Meine Tiere laden sie ein, das „Hier & Jetzt“ zu leben und zu genießen – Lebensqualität wieder spüren! Diese Arbeit empfinde ich als höchstes Privileg und sie gibt mir Kraft ... wo die Sonne aufgeht!*