

«Als ich die Hand eines  
Menschen brauchte, reichte mir  
jemand seine Pfote!»

# Hund als emotionale Stütze



«Die Liebe zu einem Hund gibt dem  
Menschen grosse Kraft»

Melanie Oberli

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>1</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>2</b>
<b>Wissenschaftlicher Aspekt .....</b>	<b>2</b>
<b>Was Tiere bewirken können .....</b>	<b>4</b>
<b>Meine persönlichen Erfahrungen .....</b>	<b>6</b>
<b>Bitte die Tiere nicht vergessen.....</b>	<b>7</b>
<b>Tiergestützte Intervention .....</b>	<b>8</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>9</b>
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>10</b>

## Einleitung

«Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund»

So gibt es noch ganz viele passende Zitate, da könnte ich einige Seiten vollschreiben.

Als erstes muss man sich die Frage stellen.

Was ist mein Hund für mich?<sup>1</sup>

Da könnte jeder Hundebesitzer ein ganzes Buch schreiben.

Mein Hund ist für mich mehr als ein Familienmitglied. Er ist für mich ein Alltagsbegleiter, eine emotionale Stütze, mein Seelenhund. Er unterstützt mit seinem liebevollen Wesen die ganze Familie, er verbreitet Freude und strahlt unglaublich viel Liebe aus.

Hunde sind eines der wunderbarsten Wesen, die es gibt.

Es ist unglaublich zu sehen, wie geduldig sie mit uns Menschen sind, wenn wir wieder einmal nicht verstehen, was sie uns sagen wollen.

Auch ich habe während meiner Ausbildung bei der Fondation Barry gelernt, Lex besser zu lesen und besser mit ihm zu kommunizieren. Ich denke, das hat uns nochmals näher zusammengebracht.

Hunde spüren nicht nur, was ihre Menschen fühlen, sie suchen nach Wegen im ihnen zu helfen und überwinden sogar Hindernisse, um ihnen Hilfe und Trost zu spenden.<sup>2</sup>

Als ich mir diese Gedanken bewusst gemacht habe, ist mir aufgefallen, dass Lex mehr als nur ein Begleiter im Alltag ist. Es ist unglaublich wieviel ein Hund für einen einzelnen Menschen sein kann und wieviel die reine Anwesenheit eines Hundes bewirken kann.

## Wissenschaftlicher Aspekt

Ich denke, da müssen wir erst ein paar Jahre zurückgehen.

Einer der renommiertesten Biologen des 20. Jahrhundert, Edward Osborne Wilson, erklärte das Erbe unserer Vorfahren mit dem Begriff Biophilie.

Mit dem Begriff Biophilie erklärte Wilson das emotionale Band, das uns Menschen mit der Natur und vor allem mit den Tieren verbindet, entwickelt hat. Bis heute ist dieses Band dafür verantwortlich, das uns die Natur und die Tiere magisch anziehen. Der Mensch ist immer noch mehr mit der Natur und den Tieren verbunden als ihm bewusst ist.

---

<sup>1</sup> Daniel Fontana

<sup>2</sup> Rainer Wolfarth

Wir Menschen haben leider einen grossen Teil unseres Natursinn verloren. Ein gutes Beispiel dafür ist der schreckliche Tsunami der Sri Lanka stark getroffen hat. Es sind kaum Tiere ums Leben gekommen, da sie gespürt haben, dass da was kommt. Im Naturreservat Yala wurden keine Tierkadaver gefunden, da sich die ganzen wilden Tiere auf die Hügel zurückgezogen haben.

Der Mensch hat früh gelernt, mit Tieren zusammen zu leben und zu arbeiten. Die Tiere wie auch die Menschen haben gelernt sich einander anzupassen.

Leider haben wir vieles davon vergessen.

Denn der Mensch ist noch heute vorwiegend für das Leben in der Natur gemacht und nicht für das schnelllebige digitale Leben, dass es heute ist.

Eines der wichtigsten menschlichen Grundbedürfnisse ist es Fürsorge zu geben. Wie könnten wir dann anders, als unseren geliebten Haustieren alles zu geben was uns möglich ist.

Die Wissenschaft hat gezeigt, dass der Kontakt zu Hunden das Kuschelhormon Oxytocin ausschüttet. Genauso wird beim Hund durch Streicheln nach kurzer Zeit auch Oxytocin ausgeschüttet.

Aus diesem Grund weiss man auch, dass Hunde unser Stresslevel und den Blutdruck senken können. Natürlich je enger die Bindung zum Hund ist, desto entstressender ist auch seine «Wirkung». Das liegt unter anderem daran, dass Tiere Blockaden lösen können, da sie sehr gute Resonanzbögen für unser Denk- und Verhaltensmuster sind.<sup>3</sup>

«Da kommt man schlecht gelaunt nach Hause, wird angesprungen, vollgesabbert und vollgehaart...und schon ist alles wieder gut.»<sup>4</sup>

Ein Beispiel aus meinem Alltag mit Lex.

Ich komme von einem strengen und langen Arbeitstag nach Hause und Lex springt vor Freude schwanzwedelnd auf mich zu, wir begrüßen uns und ein grosser Teil vom Stress des ganzen Tages fällt von mir ab. Wenn wir dann unsere Abendrunde drehen und danach gemütlich auf dem Sofa kuscheln, komm ich zur Ruhe und die Batterie lädt sich für den nächsten Tag wieder auf.

Man weiss, dass der Kontakt zu unseren Hunden, wie ein Reset für unseren physischen und psychischen Teil des Körpers, sofern wir uns darauf einlassen. Bei dieser freudigen Begrüssung, schüttet unser Körper Oxytocin aus und senkt somit das Stresshormon Cortisol. Es ist auch bekannt, dass die eigenen Haustiere bei Müttern die gleichen Hirnareale aktivieren wie ihre Kinder. Auch bei unseren Haustieren wird nach einer kurzen Zeit das Wohlfühlhormon ausgeschüttet.

---

<sup>3</sup> Rainer Wolfarth

<sup>4</sup> Weblink

Ich habe kein Hirn Scan von mir, aber emotional kann ich das nur bestätigen. Lex ist mir genauso wichtig wie meine Kinder und natürlich auch mein Mann. Wenn Lex oder ein anders Familienmitglied krank ist, mach ich mir gleich viele Sorgen um Lex wie bei allen anderen. Bei Lex kommt aber noch hinzu, dass er nicht sprechen kann und ich «nur» auf seine Signale und Symptome reagieren kann. In einer Studie von Florian Mormann und Christoph Koch untersuchten sie Menschen mit Epilepsie, denen durch eine Operation vielleicht geholfen werden kann.

Die Elektroden werden unter anderem den Patienten direkt aufs Gehirn gelegt. Damit wurde die Aktivität von Nervenzellen aufgezeichnet, während den Patienten Fotos von Menschen, Landschaften, Gegenständen oder Tieren gezeigt wurden. Die Bilder von Tieren aktiviert vor allem einen speziellen Hirnbereich und das war die Amygdala. Diese mandelförmige Struktur auf der Innenseite des Schläfenlappens ist für unsere emotionale Verfassung verantwortlich.

Daraus lässt sich schliessen, dass Tiere direkt auf unser Emotionszentrum einwirken.

Durch die Anwesenheit des Hundes können Hirnareale die für den emotionalen Stress zuständig sind deaktiviert werden. Zum Beispiel, wenn man traurig ist und der Hund kommt und sucht den Kontakt wird die Traurigkeit reduziert.<sup>5</sup>

## Was Tiere bewirken können

Die Wirksamkeit der Tiere beruht darauf, dass sie Tiere sind und ausserhalb des menschlichen Denk- und Erlebnisraum stehen.

Man sagt, dass Tiere eine antidepressive Wirkung haben.

Ich denke, dass nicht nur die Tiere selbst eine solche Wirkung haben, sondern der Kontakt zu Ihnen, dass man bei Tieren so sein kann wie man ist.<sup>6</sup>

Ein Tier denkt nicht, dass du gut aussehen musst, top frisiert oder kurvig bist. Alle diese Dinge die leider von der Gesellschaft häufig «erwartet werden», sind dem Tier völlig egal. Wenn du mit völlig zerzausten Haaren und in Schlabberklamotten vor ihm stehst freut er sich genauso dich zu sehen, wie wenn du «rausgeputzt» bist. Ein Tier urteilt nicht.

Bei einem Tier kann man sich fallen lassen, man kann ihm alles erzählen, das einem beschäftigt oder gar belastet. Das Tier hört geduldig zu und gibt uns Wärme und Geborgenheit.

Die Tiere können aber nur helfen, wenn man sie mag und noch besser, wenn man sie schon immer gemocht hat. Es gibt auch Menschen, die stehen der ganzen Sache sehr skeptisch gegenüber, aber öffnen sich langsam und erleben dann, wie ein Tier eine Unterstützung sein kann.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Rainer Wolfarth

<sup>6</sup> Rainer Wolfarth

<sup>7</sup> Rainer Wolfarth

In der Zwischenzeit ist bekannt, dass Tiere Depressionen vorbeugen und lindern können, sowie Ängste vermindern.

Wichtig ist zu wissen, dass ein Hund kein «Allerweltsheilmittel» ist, sondern eine unterstützende Wirkung haben kann.

Man muss sich aber darauf einlassen, denn wenn man sich emotional nicht auf das Tier einlässt, ist es auch kaum möglich eine Bindung aufzubauen und zu merken wie wertvoll so eine Bindung für Mensch und Tier sein kann.<sup>8</sup> Was ich persönlich schade finde.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie stark ein Tier eine Stütze sein kann.

Während den letzten ca. 2.5 Jahren seit Lex bei uns ist, sah ich, wie sehr sich die Menschen über ihn freuten. Speziell ältere Menschen, Menschen mit Beeinträchtigung und Kinder reagierten sehr stark auf ihn.

Ich habe meinen Sohn ab und zu mit Lex aus der Kita abgeholt. Lex hat sich auf die Seite gelegt und die Kinder konnten ihn streicheln. Es war unglaublich zu sehen, wie teilweise sehr laute und aufgedrehte Kinder durch den Kontakt mit Lex ruhig wurden.

Einige kleine Beispiele, die ich während meiner Ausbildung zum Sozialhund erlebt habe.

Wir durften mit Menschen mit einer Beeinträchtigung üben eine Physiotherapie zu unterstützen. Es war ein Bewohner mit dabei der Spastiker ist. Er konnte nicht sprechen und sich auch nicht gut bewegen.

Beim Beobachten der anderen Teams habe ich bemerkt, dass die reine Anwesenheit der Hunde ihn glücklich gemacht hat. Etwas, das mir sehr stark in Erinnerung geblieben ist, als ein Hund auf dem Podest war und die nette Bewohnerin, die uns ebenfalls unterstützt hat, den Hund gebürstet hat, war er nur ein kleines Stück vom Postest entfernt, er hat gelächelt und das ganze so gut er konnte beobachtet. Immer wieder hat er gelächelt. Das hat mir nochmals gezeigt, dass wir das richtige tun.

Als er wieder abgeholt wurde, habe ich die Betreuungsperson gefragt, ob er mit seinem Lächeln seine Freude ausdrückt, da ich den Bewohner nicht kannte. Mein Gefühl sagte mir jedoch, dass es ihm Freude bereitet. Sie hat mir dies dann auch bestätigt.

Das hat mir nochmals deutlich gezeigt, dass die reine Anwesenheit von Tieren den Menschen helfen kann.

Wir durften auch mit Kindern arbeiten. Auch da war es wieder unglaublich zu sehen, wie viel Positives unsere Bernhardiner ausgestrahlt haben.

In der Gruppe war ein Mädchen, das sich nicht getraut hat, allein zu sprechen. Sie sprach mit ihrer Betreuungsperson oder mit ihr zusammen. In diesen 1-2 Stunden die wir mit den Kindern verbringen durften, hat sie sich geöffnet. Sie hat langsam

---

<sup>8</sup> Rainer Wolfarth

angefangen zu sprechen und zum Schluss war es ein extremer Unterschied zum Anfang.

Zu Beginn hat sie sich nicht getraut was zu sagen und zum Schluss hat sie viel gesprochen. Und das grösstenteils, weil sie mit unseren Hunden interagieren durfte.

Tiere schaffen einen kreativen Erfahrungsraum, der es erleichtert neue Erfahrungen zu machen.

Ich glaube dieser Aspekt ist ein wichtiger Punkt für die tiergestützten Interventionen gerade mit Kindern, die eine Beeinträchtigung haben oder die verhaltensauffällig sind. Selbstverständlich auch für alle anderen.

Ich glaube, wenn zum Beispiel ein Kind mit ADHS, Probleme hat, Aufgaben richtig zu lösen, ist das sehr frustrierend.

Wenn das Kind aber mit dem Hund interagiert und zum Beispiel sagt er soll sich hinlegen oder hinsetzen, der Hund macht das, ist es ein schönes Erlebnis und bestärkt das Kind positiv und fördert so sein Selbstwertgefühl.

Ich selbst habe es schon ein paarmal erlebt, wie sehr aktive Kinder im Beisein von Lex ruhiger wurden und sich etwas besser fokussieren konnten.

Tiere setzen Menschen nicht unter Leistungsdruck. Bei Tieren kann man in seinem eigenen Tempo arbeiten und die Tiere warten geduldig.

Ich denke je nach Tierart und Tier selbst hat es etwas länger Geduld oder etwas weniger lang.

## Meine persönliche Erfahrung

Während meiner Krankheit wollte/konnte ich nicht aus dem Haus und niemanden sehen ausser meiner engsten Familie. Dank Lex musste ich nach draussen und die Spaziergänge mit ihm haben mir jedes Mal geholfen, dass es mir etwas besser ging.

Auch meine Katzen waren eine grosse Stütze, jedoch musste ich mit den beiden nicht vor die Tür.

Durch die Spaziergänge mit Lex war ich draussen in der Natur und konnte so mich besser entspannen und habe festgestellt, wie schön es sein kann durch einen Wald zu laufen. Das hatte ich in den letzten Jahren irgendwie verloren.

Das beste Beispiel dafür war, als ich mit Lex auf den Wasserfallen war.

Wir sind mit der Gondelbahn hochgefahren und danach gemütlich durch den Wald wieder zum Auto gelaufen.

Weil wir so früh am Morgen unterwegs waren, trafen wir fast keine Menschen, was für mich natürlich super war. Aber dieser gemütliche Spaziergang nur mit der Natur, Lex und mir hat mir unglaublich geholfen und ich hatte wieder mehr Energie, obwohl wir ca. 2 Stunden gelaufen sind. Das Gezwitscher der Vögel, wie auch das regelmässige Geräusch von Lex Pfoten und meinen Füßen auf dem Boden waren unglaublich entspannend.

Das liegt auch daran, dass man mit Hunden mehr soziale Kontakte und aufbaut als mit Katzen.

Mit den Hunden gehen wir draussen spazieren, treffen Menschen, mit denen man automatisch ins Gespräch kommt, gerade mit Lex werde ich häufig angesprochen, da man die liebenswerten Barrys gerade in meiner Region nicht mehr oft sieht.

Mit den Hunden erleben wir die Natur, was wir mit Katzen nicht machen, da unsere lieben Stubentiger sehr selbstständig und eigen sind.

Es stimmt schon, was man sagt, Tiere machen glücklicher und gesünder.<sup>9</sup>

Wie schon in einem Zitat am Anfang heisst.

«Als ich die Hand eines Menschen brauchte, reichte mir jemand seine Pfote!

Diese Pfote war für mich, die kleine süsse Pfote von Lex.



## Bitte die Tiere nicht vergessen

Bei allem, was die Tiere uns geben, dürfen wir sie aber nicht vergessen.

Auch unsere Tiere haben Bedürfnisse und auf diese müssen wir ganz gut eingehen, denn nur wenn das Verhältnis von geben und nehmen stimmt, funktioniert das ganze zusammenleben und arbeiten.<sup>10</sup>

So viel der Hund uns auch gibt, dürfen wir seine Bedürfnisse nicht vergessen.

Er verdient Respekt und einen liebevollen Umgang. So werden seine Bedürfnisse wahrgenommen und erfüllt. Wenn er sich zum Beispiel in sein Bett zurückzieht, wird er da in Ruhe gelassen, da es sein Rückzugsort ist. Wenn er aber seine Kuscheleinheiten einfordert, wird natürlich ausgiebig gekuschelt. Genauso

---

<sup>9</sup> Rainer Wolfarth

<sup>10</sup> Fondation Barry

beschäftigen wir ihn nach seinen Bedürfnissen und natürlich dürfen ausgiebige Spaziergänge nicht fehlen.

Ich bezieh mich jetzt auf Hunde.

Angefangen bei den Grundbedürfnissen wie essen, trinken, schlafen und Gassi gehen.

Darüber hinaus brauchen unsere geliebten Vierbeiner Erziehung, Beschäftigung und ganz viel Liebe. Wichtig dabei ist, dass wir mit unseren Hunden zusammenarbeiten, sie brauchen gewisse Regeln und sollten ein paar Grundkommandos beherrschen. Während meiner Ausbildung habe ich sehr viel über das Verhalten der Hunde gelernt und musste Lex erst mal ein bisschen umerziehen.

Der Hund sollte so wenig wie möglich in der Unterordnung sein, da wir mit den Hunden zusammenarbeiten wollen und sie das auch von sich aus möchten.

Die Hunde lernen am besten über ihre Emotionen und möchten bei allem mitmachen. Für sie ist etwas mit uns Menschen zusammen machen, also mitmachen super, wenn er dann natürlich dazu noch zu essen bekommt ist es für ihn das Beste, was es gibt.

Wichtig ist auch, seinen Hund nicht zu überfordern und ihm immer eine Rückzugsmöglichkeit zu geben.<sup>11</sup>

## Tiergestützte Intervention

Gerade bei einer TGI ist es wichtig, dass der Hund das gerne macht und er nicht dazu gezwungen wird.

Zum Beispiel in einem Stuhlkreis. Normalerweise gehen wir von einer Person zur nächsten der Reihe nach, manchmal entschliesst sich der Hund aber dazu, zu einer anderen Person zu gehen.

Es ist wichtig, dass wir dies in dieser Situation zulassen, der Hund darf das.

Wer weiss, vielleicht spürt er ja in diesem Moment, dass er dort mehr gebraucht wird.

Natürlich werden alle Personen begrüsst, sofern diese das möchten.

Wenn man in einem Setting ist, muss man flexibel sein.

Man hat etwas vorbereitet, aber der Hund hat keine Lust. Dann denken wir um und machen etwas anderes. Es gibt auch Tage, da hat der Hund vielleicht keine Lust zu arbeiten. In dieser Situation kann man es mit Bürsten versuchen oder er liegt einfach nur auf seiner Decke und ist da. In solchen Fällen macht man dann einfach etwas über den Hund anstatt mit ihm. Selbstverständlich werden die Interaktionen auf die Menschen angepasst, mit denen wir arbeiten dürfen. Wenn wir zum Beispiel Kinder haben, die sehr starke Beeinträchtigungen haben, kann

---

<sup>11</sup> Fondation Barry

man ihnen ein Buch vorlesen. Vielleicht eine Geschichte eines Bernhardiners oder einem anderen Hund.

Bei allem, was wir bei TGI's machen, ist es wichtig, dass wir unseren Hund lesen und sofort reagieren, falls ihm etwas nicht gefällt oder gestresst ist.

Falls nötig brechen wir das Setting ab. Es ist sehr wichtig, dass die Settings mit einer positiven Erfahrung für den Hund beendet werden, dass er weiterhin gerne arbeitet.

Ganz wichtig bei der ganzen Arbeit mit unseren Hunden ist, dass wir für die Hunde verantwortlich sind und nicht für die Menschen, mit denen wir arbeiten.<sup>12</sup>

## Zusammenfassung

Tiere können eine unglaubliche Stütze sein, sofern man sich darauf einlässt und dabei die Bedürfnisse der Tiere nicht aus den Augen verliert.

Die Wissenschaft zeigt uns auf, wie Tiere auf unseren Mechanismus einwirken. Genauso aber auch, welche Hormone bei den Tieren ausgeschüttet werden. Die Tiere können eine physische so wie psychische Unterstützung sein.

Bei TGI's ist es wichtig, darauf zu achten, dass sich unser Hund wohlfühlt und wir ihn nicht dazu «zwingen» etwas zu machen, dass er nicht möchte.

Nicht zu vergessen, dass wir für unseren Hund verantwortlich sind und nicht für die Menschen, mit denen wir arbeiten dürfen.

Ich freue mich sehr auf meine zukünftigen Einsätze mit Lex für die Fondation Barry.



---

<sup>12</sup> Fondation Barry

## Quellenverzeichnis

Fondation Barry

Daniel Fontana

<https://www.westwing.ch/inspiration/tipps-guides/sprueche/die-60-schoensten-hundesprueche/>.

Wolfarth, R. Bericht (Ausbildung Fondation Barry)

Wolfarth, R. *Wie Tiere uns gesund machen.*

Bilder von mir