



Der Therapeut auf der Alm

Ein Erfahrungsbericht über die Heilkraft der Tiere
von Salome Wild

Tiere jeglicher Art, je nach persönlicher Vorliebe, tragen zur Erhaltung oder Wiedererlangung unserer körperlichen und geistigen Gesundheit bei. Was instinktiv für viele von uns eine Binsenwahrheit ist, wird nun auch von seriösen wissenschaftlichen Forschungen bestätigt. In diesem Beitrag werden verschiedene Almerfahrungen zu diesem Thema zusammengefasst.

Menschen, die ihr Leben mit Tieren verbringen, werden oft erstaunlich alt. Bauern, Senner und Hirten etwa wollen ihre zumeist jahrzehntelange Arbeit mit dem Vieh im Alter nicht aufgeben. Oftmals sind sie schon gesundheitlich angegriffen, die Flächen können nicht mehr allein bewirtschaftet werden oder sonstige Arbeit kann nicht mehr allein bewältigt werden. Doch bis zuletzt schaffen sie noch zumindest die Stallarbeit, wenn auch die Stückzahl stark dezimiert werden musste. Die Jungen, willige Nachfolger, murren schon über die Alten, die nicht abgeben wollen. Doch die Alten wissen, wenn sie dieses letzte Stück an Eigenständigkeit aufgeben, so ist auch der Tod nicht mehr weit. Dies einerseits, da die tägliche, regelmäßige Arbeit ihnen die Bestätigung des Gebraucht-Werdens, ihrer Eigenständigkeit und Wichtigkeit gibt, andererseits sind die Tiere auch unmerkliche Therapeuten, welche die Menschen auf den Beinen halten. Diese Erkenntnis kann auch bei Menschen, die mit Problemen zu kämpfen haben, sehr gut ein- und umgesetzt

werden. Wir machten erstaunliche und heilsame Erfahrungen an uns selbst und bei unseren Besuchern auf der Alm mit dem Vieh als Therapeut.

Meine Almbegleiter

Während meiner Tätigkeit auf der Alm hatte ich immer wieder Ferienkinder oder andere erholungssuchende Menschen als „Begleiter“ bei der täglichen Almarbeit. Es waren oft schwierige, ausgebrannte, gestresste Menschen, schwierige oder hyperaktive Kinder. Herkunft und Platz in der Gesellschaft spielte dabei keine Rolle. Sie teilten meinen Alm-Alltag, machten leichtere Arbeiten mit. Vorerst ließ ich sie nur mitgehen und beobachten und langsam gliederten sie sich ganz selbstverständlich in den Alltag ein, der sich durch viele Wiederholungen kennzeichnete. Besonders hilfreich dabei war die Stallarbeit oder überhaupt die Arbeit mit und bei dem Vieh. Selbstverständlich trug auch die Besonderheit der Almarbeit bei, dass die Arbeit überschaubar und in sich ge-



Fotos: Jenewein, Wild

schlossen ist, die Arbeitserfolge sofort sichtbar sind. Bei der Arbeit insbesondere auch im Team wird nicht die „Ich-Zentriertheit“ des Einzelnen gefördert, es ist die gute Ausführung der einzelnen Tätigkeiten wesentlich. Das Ziel der diversen Aufgaben ist schnell erreichbar und steigert so das Erfolgserlebnis. Die Almbegleiter erfahren die für sie wichtige Selbstbestätigung, können Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen und die Teamfähigkeit wird gesteigert.

Eigene Ausgangsposition

Meine Ausbildung und Erfahrungen als Sozialarbeiterin halfen mir meine Begleiter gut einzugliedern. Doch auch meine eigenen Kindheitserfahrungen trugen dazu bei. Ich wurde von klein auf ganz selbstverständlich in den Stall, zur Feldarbeit, überallhin wo einem die Bauernarbeit führt, mitgenommen. Früh wurde mir eine kindgerechte Selbständigkeit >

Die Almarbeit und der Umgang mit Tieren haben auf den Menschen eine sehr positive Wirkung



tiroler fleckvieh



**Leistungsstark und FIT
der Spezialist
für Milch UND Fleisch**

Auf den
**Versteigerungen in Rotholz bei Jenbach
und Lienz (Osttirol)**
bieten wir an:

**5.000 Zuchtkühe, -kalbinnen und -stiere, weiters
Zucht- und Nutzkälber sowie Jungtiere für die Mast**

Versteigerungstermine 2003

Rotholz:

Mittwoch, 08.01. weibliche Tiere, Stiere
Mittwoch, 05.02. weibliche Tiere
Mittwoch, 26.02. weibliche Tiere
Mittwoch, 26.03. weibliche Tiere, Stiere
Mittwoch, 23.04. weibliche Tiere
Mittwoch, 14.05. weibliche Tiere
Mittwoch, 04.06. weibliche Tiere, Stiere
Mittwoch, 27.08. weibliche Tiere
Mittwoch, 17.09. weibliche Tiere
Mittwoch, 01.10. weibliche Tiere
Mittwoch, 15.10. weibliche Tiere
Mittwoch, 29.10. Stiere

Mittwoch, 05.11. weibliche Tiere
Mittwoch, 19.11. weibliche Tiere
Mittwoch, 03.12. weibliche Tiere, Stiere

Lienz:

Dienstag, 21.01. weibliche Tiere
Dienstag, 25.03. weibliche Tiere
Dienstag, 20.05. weibliche Tiere
Dienstag, 09.09. weibliche Tiere
Dienstag, 30.09. weibliche Tiere
Dienstag, 21.10. weibliche Tiere
Dienstag, 25.11. weibliche Tiere

ROTHOLZ

Versteigerungsbeginn 09.30 Uhr Zuchtkälber, ab 10.00 Uhr Großvieh.

Die Sonderkörung und Bewertung der aufgetriebenen
Stiere findet am Vortag statt.

LIENZ

Auftrieb und Bewertung am Versteigerungstag

Anfragen und Katalogwünsche an:

Tiroler Fleckviehzuchtverband,

Brixnerstraße 1, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/5929 - 267

e-mail: fleckvieh@lk-tirol.at

und Selbstbestätigung vermittelt, dass ich Arbeiten ganz alleine und zur Zufriedenheit der Erwachsenen ausführen konnte. Wichtig ist für den Verantwortlichen auf der Alm, also für die/den Sennerin, dass sie/er genügend Rückhalt hat. Denn die Almarbeit muss selbstverständlich mit Erfolg bewältigt, das heißt das Vieh gut versorgt werden, die Milch zu gutem Butter und Käse verarbeitet werden und andere Aufgabenbereiche zufriedenstellend ausgeführt werden. Daher kann jeweils nur ein Besucher in den Almalltag eingegliedert werden. Es sei denn, es ist eine größere Alm, die von mehreren Leuten in Teilarbeiten bewirtschaftet wird. Grundsätzlich ist pro Besucher eine Betreuungsperson zu rechnen. Manche Projekte, die fix in die Almarbeit eingegliedert werden, sind so organisiert, dass die Almbesucher mit dem entsprechenden Betreuungspersonal auf die Alm kommen und die Almleute, d.h. Sennerin oder Senner den landwirtschaftlichen Bereich in ihrer Verantwortung haben. Die einzelnen Bereiche überschneiden sich dann entsprechend der Zielsetzung.

Der Almalltag

Mit diesen Erfahrungen ausgestattet, konnte ich meine Begeisterung für die Alm und das Heilsame eines Almaufenthaltes ohne größere Zwischenfälle an andere weitergeben. Die erste Zeit hatten mei-



ne Begleiter oft noch Schwierigkeiten und Scheu, mit dem Vieh richtig umzugehen. Oftmals waren sie zu laut im Stall, schreckten das Vieh, machten es unruhig. Sie standen beim Viehtreiben sicher an der falschen Stelle. Längeres Durcheinander in der Viehherde und eine größere Kraftanstrengung für uns alle waren die Folge, bis das Vieh dann auf der richtigen Weide landete. Doch schnell lernten sie zu beobachten und richtig zu reagieren. Zu den Melkzeiten erfuhren sie, dass das Vieh erst einmal bevor es gestriegelt und geputzt wird, angesprochen werden muss, damit es sich nicht schreckt. Sie lernten, dass nicht unvermittelt laut geschrien oder geredet werden darf, um keine Unruhe in den Stall zu bringen. Als zweiten Schritt durften sie dann das Euter putzen. Bei jeder Melkzeit wurden die Tätigkeiten ein wenig mehr, die ihnen übertragen werden konnten. Später durften sie dann eine besonders dafür ausgewählte Kuh, die gutmütigste, die sich am besten melken ließ, aber nicht die beste Milchkuh war, um nicht zu große Einbußen in der Milchmenge zu haben, ausmelken. Nach dem Melken konnten sie diese später auch wieder auf die Weide bringen. In solchen Situationen konnte ich beobachten, wie sie dies gut meisterten und stolz über ihr Können waren. Währenddessen merkte ich, dass meine Besucher langsam ihre gestresste, sorgenvolle, unruhige Art

ablegen konnten. Das Vieh brachte sie dazu. Denn sobald sie sich nicht zur Ruhe zwingen, wurde das Vieh unruhig, schlug aus. Oder sie rannten in die falsche Richtung und waren nur wieder schwer in die richtige Richtung zu treiben.

Freilich war es auch der dichte und konsequente Ablauf des Almalltags, der für meine Besucher sehr wichtig war. Sie hatten nicht die Zeit und Energie alten Verhaltensmustern allzu viel nachzuhängen. Doch für mich ist es hauptsächlich der Verdienst der Tiere. Denn auch ich selbst machte oftmals die Erfahrung, vor allem auf einen meiner Almplätze, wo auch eine Ausschank zu betreiben war. Dort musste ich mir die Melkzeit fast „stehlen“. Und so kam ich oft gestresst zum Vieh. Doch auch die gutmütigste Kuh zwang mich schnell zur Ruhe und Einkehr. Denn sobald ich mich mit Stress und Ärger zu den Kühen setzte, um sie zu melken, wurden sie häufig ungeduldig und die eine oder andere schlug manchmal aus. Ein gezielter Kuhtritt kann schwere Verletzungen nach sich ziehen. So ist das Vieh für alle Beteiligten ein guter Erzieher.

Für wen ist ein solcher Aufenthalt geeignet?

Es ist keine Gruppe besonders für eine solche therapeutische Almtätigkeit hervorzuheben. Alle



Menschen müssen nur die Möglichkeit und Fähigkeit mitbringen, sich in die Gebirgswelt eingliedern zu können. Sei es von ihrem physischen aber auch vom psychischen Zustand. Der geordnete Ablauf des Almalltag muss weiterhin gewährleistet sein. Nicht nur für sozial benachteiligte Menschen oder schwierige Artgenossen ist der Umgang mit dem Vieh sehr heilsam. Auch Managergruppen zieht es bei ihren Outdoorunternehmungen sehr häufig auf noch traditionell bewirtschaftete Almen. Dort wollen sie sich auf die Einfachheit des Lebens besinnen und die dort selbstver-

Felix beim Ausmisten unseres Almstalles. Erst wenn Hütte und Stall sauber sind, ist Feierabend



Luise wurde von den Eltern als schwierig und hyperaktiv beschrieben. Wie strahlte das Mädchen, als es endlich die Melktechnik beherrschte und sich der Eimer mit schäumender Milch füllte



Herbert bringt das Vieh auf die Weide

ständlichen Tätigkeiten erfahren.

Welche Tätigkeiten sind zumutbar?

Die einzelnen Arbeiten müssen auf das Individuum und dessen Fähigkeiten bzw. momentaner Verfassung abgestimmt werden. Mögliche Arbeiten sind Holz hacken, Zäune reparieren, Schwenden, Mähen von Weideunkräutern, Gräben putzen und Wege ausbessern, Tiere striegeln, Entsteinen, Stall putzen, Mist stapeln, Kälber hüten, die Kühe zu den Melkzeiten holen, Kräuter, Beeren, Pilze und anderes sammeln oder aber diverse Hüttendienste, wie Kochen, Abwaschen, Wäsche waschen, die Milch zentrifugieren usw. Es ist aber nicht so, dass ich mir mit meinen Almbegleitern billige Arbeitskräfte eingehandelt hätte und vielleicht für dies noch etwas bezahlt bekam. Vielmehr ist diese Art, den Almsommer zu gestalten eine nicht zu unterschätzende Herausforderung und Anstrengung für die Almleute selbst. Probleme, insbesondere schwerwie-

gende lassen sich nicht von heute auf morgen abschütteln, sie kommen den Almbegleitern immer wieder hoch, so leisten die Almleute auch viel an Therapiearbeit. Sie müssen die Menschen stützen, Aggressionen ab-

Resultat des Almaufenthalts

Bereits nach erstaunlich kurzer Zeit, je nach Verfassung des jeweiligen Besuchers, sagten mir die Erwachsenen, wie erstaunlich gut sie nun einen Abstand zu ihrem Leben im Tal hätten. Manches konnte aus dieser Perspektive viel besser reflektiert werden, Probleme und mögliche Lösungsmöglichkeiten wurden augenscheinlich. Noch Jahre danach sagen sie mir, wie hilfreich für sie diese im Verhältnis kurze Zeit auf der Alm war. Der Abstand, die Umgebung und das Vieh, das ihnen eine bis dahin unbekannte Selbstbestätigung zuteil werden ließ, waren gute Therapeuten. Die Kinder, die ihre Eltern im Tal auf die Palme brachten, waren für uns zu problemlosen und wahren Gehilfen geworden. Die Eltern konnten es kaum glauben, wenn wir von ihren Kindern am Ende des Aufenthalts in so lobenden Tönen sprachen. Und auch die Erwachsenen, aus den

verschiedensten Ausgangssituationen, konnten ihr Leben im Tal danach besser meistern. Manchmal ist ein mehrmaliger Almaufenthalt erforderlich, doch jedes Mal zeigte er zumindest kleine Erfolge. Manche nahmen im Tal ihre alten Verhaltensmuster wieder auf, doch der erste Schritt der Bewusst-Machung war getan. Der Almaufenthalt kann dem Menschen die Kraft geben, die krankmachenden und/oder belastenden Lebensumstände im Tal zu ändern.

Was macht die Almarbeit so heilsam?

Meiner Erfahrung nach ist es der strikt organisierte Tagesablauf der Arbeit, der meinen Besuchern Halt gibt. Daneben ist es der Umgang mit dem Vieh, der den eigentlichen Teil der Therapie darstellt. Die körperliche Betätigung in gesunder Umgebung fernab der Hektik des Tales, insbesondere der Städte trägt das ihrige zur Heilsamkeit bei. Der Almaufenthalt kann der Anfang in die Selbständigkeit, Selbstbestätigung und Selbstverantwortung sein. Auf der Alm lernt man das Wesentliche vom Unwesentlichen im Leben zu unterscheiden.

Literaturverzeichnis

Forman, Alan & Niederwieser, Stephan. 2000. Die heilende Kraft der Tiere. München. Bertelsmann GmbH.

Kusztrich, Imre. 1992. Dreimal täglich streicheln. Die verblüffende Heilkraft der Tierliebe. Frankfurt. Berlin. Ullstein. ■

*Zur Autorin:
Salome Wild ist
Sozialarbeiterin und
Sennerin*