



WANDERN MAL ANDERS:

EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG DER AUSWIRKUNGEN
EINER TIERGESTÜTZTEN AKTIVITÄT MIT ALPAKAS
AUF DAS AKTUELLE AFFEKTIVE WOHLBEFINDEN

Masterarbeit | Johanna Seidel | 2023

ÜBERSICHT



In dieser Präsentation habe ich die Inhalte meiner Masterarbeit zusammengefasst. Je nach Interesse kann man sich die ganze Präsentation anschauen – oder auch nur einzelne Punkte nachlesen, indem man über dieses Inhaltsverzeichnis direkt zum interessierenden Aspekt gelangt. Viel Spaß!

Vorgeschmack:
Kleine Einleitung

Fundament:
Studienidee
& -aufbau

Hintergrund:
Alpakas &
Wandern

Ergebnisse:
Statistiken,
Kritik & Fazit

Auf einen Blick

VORGESCHMACK: KLEINE EINLEITUNG



Eine junge Frau hüpfte wie ein kleines Mädchen über die Wiese und lacht immer wieder vergnügt auf. Ihr Mann, anfangs eher zurückhaltend, stellt fasziniert Frage um Frage, staunend über die unerwarteten Antworten. Der Sohn der Familie scheint in einer anderen Welt versunken, vollkommen fokussiert auf das Alpaka am Ende seiner Führleine. Die Großeltern spazieren Hand in Hand hinterdrein, ein zufriedenes Lächeln auf den Lippen...



VORGESCHMACK: KLEINE EINLEITUNG

... Im Zuge meiner Tätigkeit als Begleiterin von Alpakawanderungen auf dem familieneigenen Hof eröffnete sich mir bereits des Öfteren die Gelegenheit, derartige Szenen zu beobachten. Häufig wird dieses Erlebnis auf verschiedenste Art und Weise für die Beteiligten zum Genuss, zur Auszeit, zur Inspiration, zur wertvollen Erinnerung. Eine große Bandbreite an Menschen fühlt sich durch das Angebot einer Alpakawanderung angesprochen. Das angeleitete Unterwegssein in der Natur in Begleitung von Alpakas bietet eine niedrigschwellige und attraktive Möglichkeit tiergestützter Freizeitbeschäftigung.

Doch welche Ursachen und Mechanismen liegen dem Anreizcharakter zugrunde, der einer Alpakawanderung anscheinend innewohnt?



FUNDAMENT: FORSCHUNGSSTAND

- Der Kontakt zu Tieren kann sich positiv auf die mentale & körperliche Gesundheit auswirken, z.B. auf Stimmungslage, Ängstlichkeit, Sozialverhalten und stressbezogene Körperwerte (wie Herzrate, Blutdruck oder Kortisolspiegel)¹
- **Erklärungsansätze:**
Emotionale Unterstützung, Motivation, Stresspuffer, positive soziale Erfahrungen, Ablenkung, Fokus auf Erleben statt Denken²



FUNDAMENT: FORSCHUNGSSTAND



- Es gibt bereits einige Studien, die die Mensch-Tier-Beziehung wissenschaftlich untersucht haben¹
- Die darin vorkommenden Kontakte reichen von einmaligen Begegnungen bis hin zu langfristig angelegten Beziehungen und von der reinen Anwesenheit eines Tiers über das Streicheln oder Spielen bis hin zum Spazierengehen oder Reiten
- Hunde sind bisher die hauptsächlich untersuchte Tierart, manchmal kamen auch Pferde, Katzen, Vögel, Fische, Nutztiere wie Schafe und andere Tierarten zum Einsatz, jedoch bislang keine Alpakas



FUNDAMENT: FORSCHUNGSSTAND

- Auch der Kontakt mit der Natur wirkt sich positiv auf Menschen und ihre Gesundheit aus: Sie sind körperlich aktiver, haben mehr soziale Kontakte, und ihre Körperprozesse, Emotionen und Denkleistung werden positiv beeinflusst³
- Soziale Aktivitäten und die Gesellschaft anderer fördern ebenfalls das psychische Wohlbefinden⁴



FUNDAMENT: STUDIENIDEE



- Bei einer Alpakawanderung kommen all diese Elemente zusammen:



- ▶ Hat die Teilnahme an einer Alpakawanderung tatsächlich einen messbaren positiven Effekt?
- ▶ Macht die Anwesenheit der Alpakas hierfür einen entscheidenden Unterschied?



FUNDAMENT: STUDIENAUFBAU

- 2 Aktivitäten:

Alpakawanderung



Wanderung ohne Alpakas

- 2 Zeitpunkte:

vor der Wanderung

+

nach der Wanderung

- Erfragung der aktuellen Gefühle der Teilnehmenden, Vergleich der durchschnittlichen Werte → Unterschiede?
- Erhebung zusätzlicher interessanter Informationen



FUNDAMENT: STUDIENAUFBAU

- Aufruf zur Teilnahme über die Facebookseite von *Alpakas am Nonnenwald*
- Ziel: 80 bis 120 Teilnehmende im Zeitraum von Juni bis Juli 2022

Lust auf Alpakas, Natur & Bewegung?
Dann lasst euch einladen zur
Alpaka-Studie



Aktivitäten mit Alpakas sind in aller Munde - doch noch nie wurde wissenschaftlich untersucht, was diese flauschigen Begleiter eigentlich mit uns Menschen machen, wenn wir mit ihnen unterwegs sind.

Helft ihr mit, das Alpaka-Geheimnis zu lüften?

Um was geht's?

- Ihr nehmt an einer Aktivität in der Natur in einer von euch zusammengestellten Gruppe von (bestenfalls) 3 bis 4 Erwachsenen teil.
- Ihr beantwortet Fragen zu eurer Person, z.B. über euer Wohlbefinden. (Alles wird vertraulich behandelt und nur anonym weiterverarbeitet.)
- Ihr bringt ungefähr 3 Stunden Zeit mit. (Wir vereinbaren einen Termin wochentags zwischen 9 und 21 Uhr.)
- Ihr genießt Alpakas, Natur & Bewegung und leistet einen wertvollen Beitrag.

**Zeit & Plätze sind begrenzt. Also: Jetzt anmelden!
Ich freu mich auf euch.**

Johanna Seidel · Ort: Am Nonnenwald 13, 09661 Moosheim · Tel.: 017659136446 · Mail: js97@mail.de



FUNDAMENT: STUDIENAUFBAU

- **Teilnahmekriterien:**
 - Keine aktuell laufende psychotherapeutische Behandlung
 - Teilnahme als selbstorganisierte Gruppe von 2 bis 4 Personen
- **Zuordnung zu Experimentalbedingung (Alpakawanderung) oder Kontrollbedingung (Wanderung ohne Alpaka) je nach Alpaka-Verfügbarkeit**
 - Wenn die Alpakas zum Zeitpunkt des angefragten Termins bereits für eine Tour benötigt wurden oder gerade eine Pause brauchten, ging die Gruppe ohne Alpakas wandern (Kontrollbedingung), danach gab es zum Ausgleich noch eine Alpakawanderung, die jedoch nicht in die Datenerhebung einfluss



HINTERGRUND: EIGENSCHAFTEN VON ALPAKAS⁵

- Alpakas sind Fluchttiere, beobachten stets wachsam ihre Umgebung und halten selbstbestimmt gern eine gewisse Distanz zu Menschen ein – sie sind keine „Kuscheltiere“
- Als Herdentiere brauchen sie die Nähe ihrer Artgenossen
- Sie haben eine sympathische, ruhige und unaufdringliche Ausstrahlung, wenn sie grundsätzlich an den Umgang mit Menschen gewöhnt sind
- Ihre Hauptbeschäftigung ist die Nahrungsaufnahme
- Sie verständigen sich durch Summen, Treten und Spucken



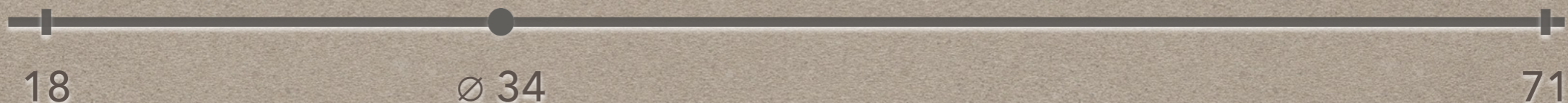
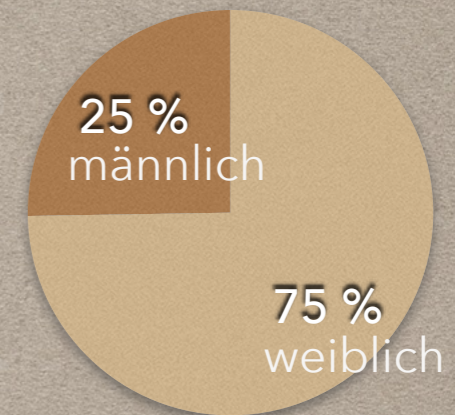
HINTERGRUND: ALPAKAWANDERUNG

- Angeleiteter Spaziergang durch die Natur innerhalb einer kleinen Gruppe zumeist vertrauter Personen, wobei jede Person ein Alpaka an einer Leine mitführt
- Dauer: 90 Minuten
- Terrain: Abgelegene und wenig begangene Wege über Wiesen, Felder und durch den Wald
- Verhalten der Alpakas: Fortbewegung als Herde, aufmerksames Beobachten & Erkunden der Umgebung, Grasen, Kommunikation durch Töne und Körpersignale



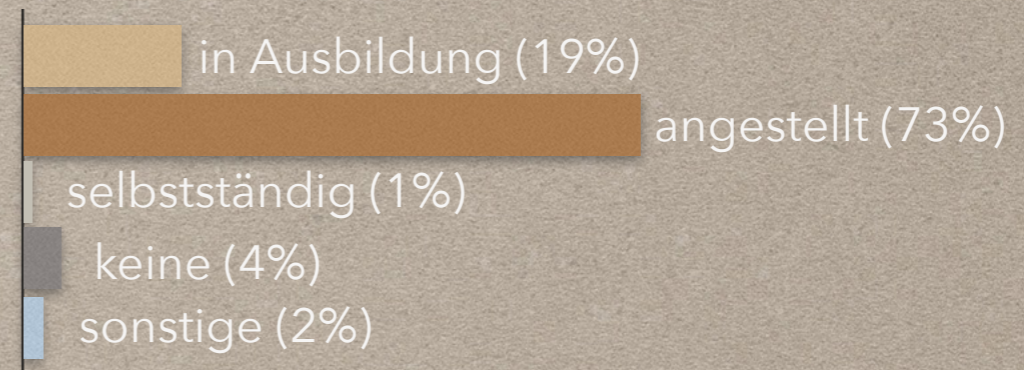
ERGEBNISSE: STATISTIKEN

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer: 95
(davon 71 weiblich & 24 männlich)
- Für die Analyse verwendete Datensätze: 90
 - ▶ Die Daten von 5 Personen konnten aus verschiedenen Gründen nicht verwendet werden
 - ▶ Je 45 Personen nahmen an einer Alpakawanderung bzw. an einer Wanderung ohne Alpakas teil
- Alter: 18 bis 71 Jahre (Durchschnitt: 34 Jahre)

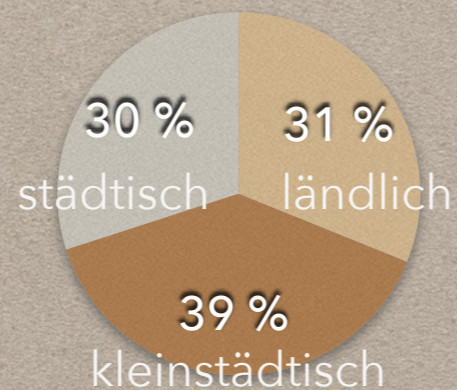


ERGEBNISSE: STATISTIKEN

- **Berufliche Tätigkeit:**



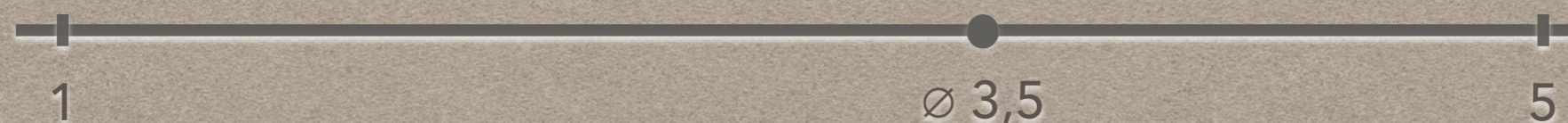
- **Wohnort:**



- **Bisherige Erfahrungen mit Alpakas:** Keine bis sehr viele
(Durchschnitt: 1,9 auf einer Skala von 1 bis 5)

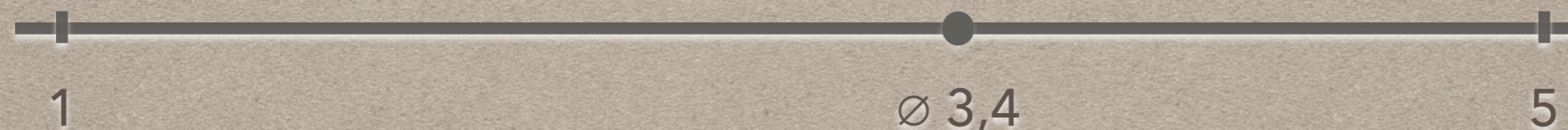


- **Allgemeiner Kontakt zu Tieren:** Sehr wenig bis sehr viel
(Durchschnitt: 3,5 auf einer Skala von 1 bis 5)

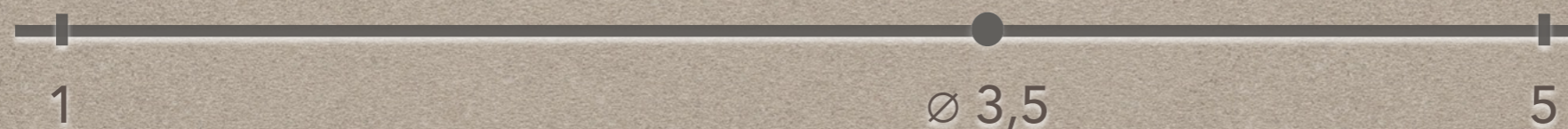


ERGEBNISSE: STATISTIKEN

- **Allgemein in der Natur verbrachte Zeit:** Sehr wenig bis sehr viel
(Durchschnitt: 3,4 auf einer Skala von 1 bis 5)



- **Naturverbundenheit:** Durchschnitt: 3,5
(Berechnung als Mittelwert aus 6 Items mit möglichen Scores von je 1 bis 5, höhere Werte bedeuten dabei eine größere Naturverbundenheit)



- **Allgemeines Stresslevel:** Durchschnitt: 29,6
(Berechnung als Summe aus 10 Items mit möglichen Scores von je 1 bis 5, höhere Werte bedeuten dabei ein höheres Stresslevel)



ERGEBNISSE: STATISTIKEN

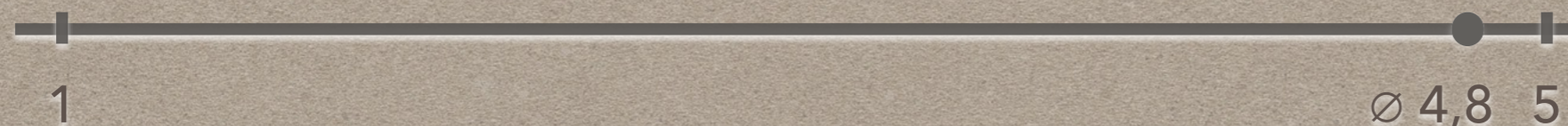
- **Einschätzung des Wetters während der Wanderung:**
Eher schlecht bis sehr gut (Durchschnitt: 4,5 auf einer Skala von 1 bis 5)



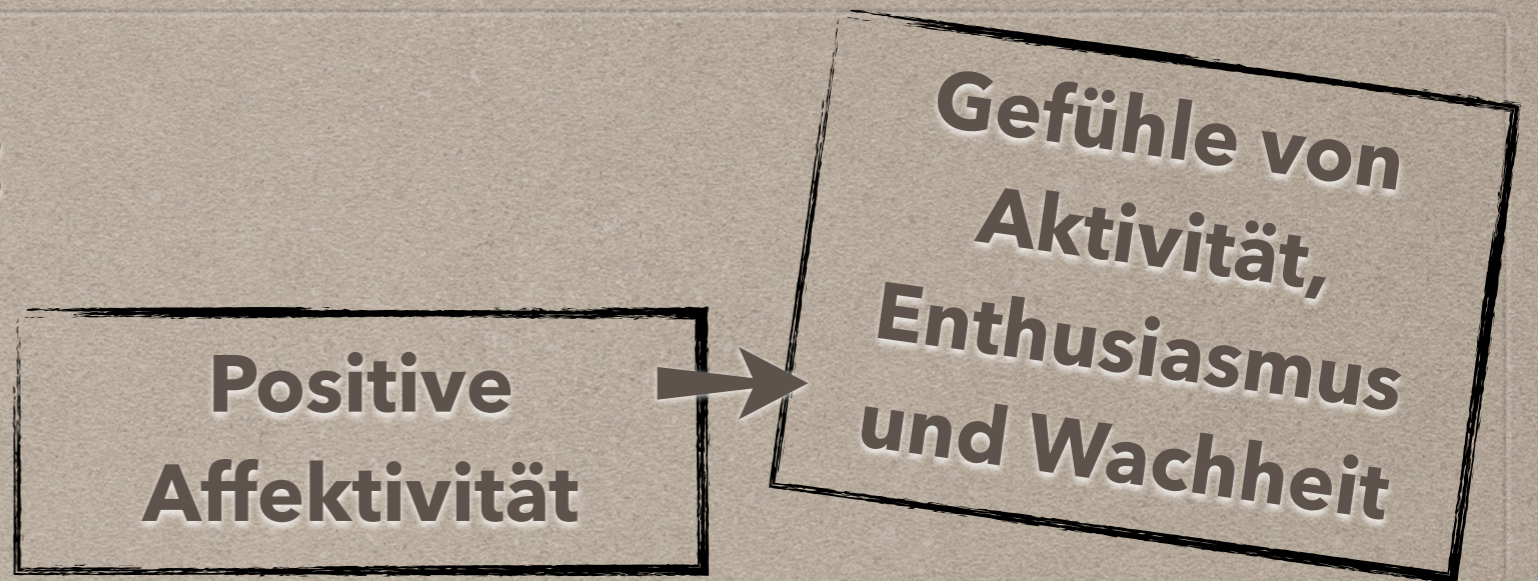
- **Einschätzung der Gruppenvertrautheit:** Flüchtig bekannt bis sehr vertraut (Durchschnitt: 4,6 auf einer Skala von 1 bis 5)



- **Einschätzung der Gruppenatmosphäre während der Wanderung:**
Mittelmäßig bis sehr angenehm (Durchschnitt: 4,8 auf einer Skala von 1 bis 5)



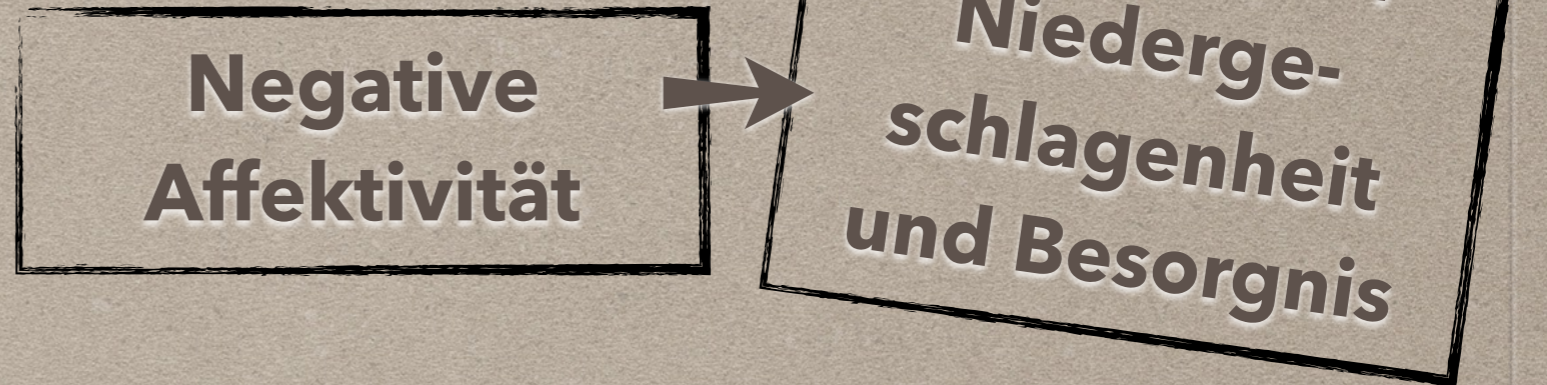
ERGEBNISSE: STATISTIKEN



- **Vor der Wanderung** gab es im Durchschnitt **keine Unterschiede** zwischen den Bedingungen (also in Abhängigkeit davon, ob Personen an einer Wanderung mit oder ohne Alpakas teilnahmen)
- **Nach der Wanderung** war die positive Affektivität im Durchschnitt in beiden Bedingungen (also sowohl nach einer Alpakawanderung als auch nach einer Wanderung ohne Alpakas) **erhöht**
- Bei **denjenigen Personen**, die eine **Alpakawanderung** erlebt hatten, war sie jedoch **stärker erhöht** als bei denjenigen, die ohne Alpakas unterwegs gewesen waren



ERGEBNISSE: STATISTIKEN



- **Vor der Wanderung** gab es im Durchschnitt **keine Unterschiede** zwischen den Bedingungen (also in Abhängigkeit davon, ob Personen an einer Wanderung mit oder ohne Alpakas teilnahmen)
- **Nach der Wanderung** war die negative Affektivität im Durchschnitt in beiden Bedingungen (also sowohl nach einer Alpakawanderung als auch nach einer Wanderung ohne Alpakas) **in gleichem Ausmaß verringert**



ERGEBNISSE: STATISTIKEN

Achtsamkeit



Aufmerksames
Erleben des
gegenwärtigen
Moments, ohne
zu beurteilen

- **Vor der Wanderung** gab es im Durchschnitt **keine Unterschiede** zwischen den Bedingungen (also in Abhängigkeit davon, ob Personen an einer Wanderung mit oder ohne Alpakas teilnahmen)
- **Nach der Wanderung** war das Achtsamkeitserleben im Durchschnitt in beiden Bedingungen (also sowohl nach einer Alpakawanderung als auch nach einer Wanderung ohne Alpakas) **erhöht**
- Bei **denjenigen Personen**, die eine **Alpakawanderung** erlebt hatten, war es jedoch **stärker erhöht** als bei denjenigen, die ohne Alpakas unterwegs gewesen waren

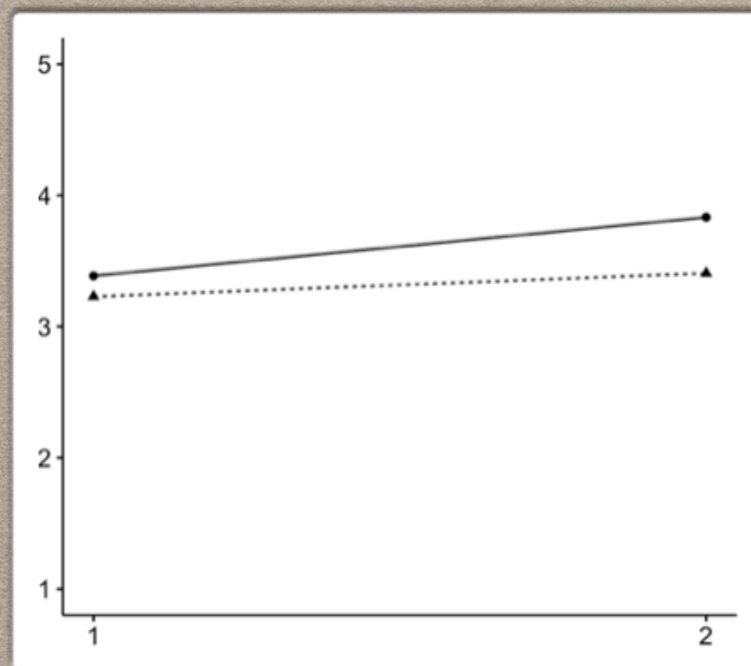


ERGEBNISSE: STATISTIKEN

Grafische Veranschaulichung:

- Alpakawanderung
- Wanderung ohne Alpakas

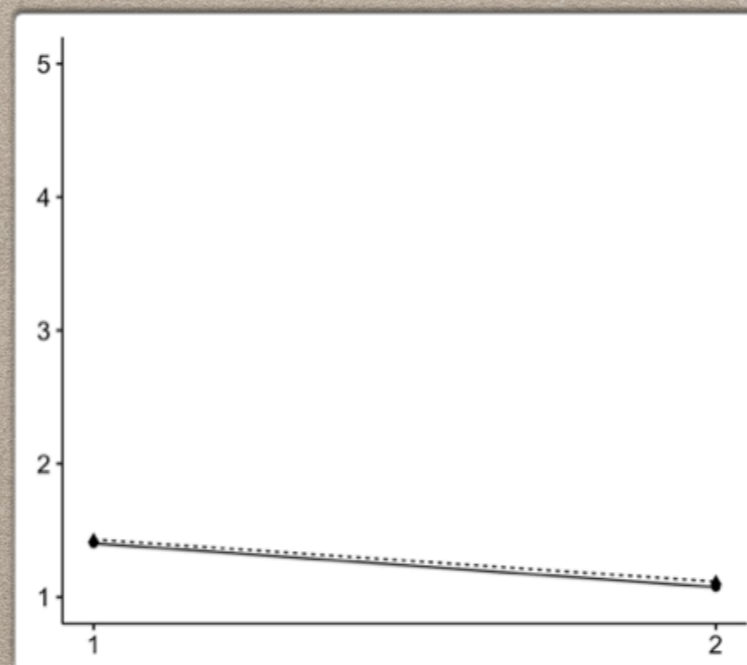
positive Affektivität



vorher

nachher

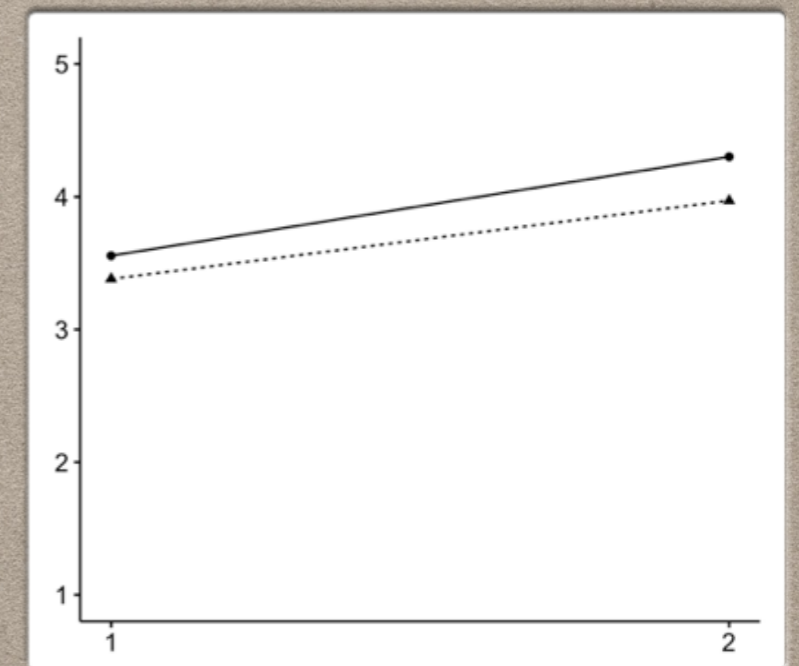
negative Affektivität



vorher

nachher

Achtsamkeit



vorher

nachher

Die Abbildungen zeigen signifikante Vorher-Nachher-Effekte. **Vorher** gab es jeweils keine Unterschiede zwischen den Bedingungen, jedoch **nachher** im Fall von positiver Affektivität und Achtsamkeit.



ERGEBNISSE: STATISTIKEN



Zusammenfassung:

Die Teilnahme an einer Alpakawanderung hat das aktuelle Wohlbefinden der Teilnehmenden beeinflusst:

- ▶ Sie hat positive Gefühle gesteigert und negative Gefühle vermindert
- ▶ Sie hat positive Gefühle stärker gefördert als eine Wanderung ohne Alpakas
- ▶ Sie hat negative Gefühle genauso stark verringert wie eine Wanderung ohne Alpakas



ERGEBNISSE: KRITIK

- Die Personen, die sich für die Studie anmeldeten, interessierten sich bereits für Alpakas
- Die Alpakawanderung war für die meisten ein einmaliges, neuartiges und somit aufregendes Erlebnis
- Die Personen, die erst einmal an einer Wanderung ohne Alpakas teilnahmen, wurden vielleicht in ihren Erwartungen enttäuscht
- Das soziale Miteinander könnte die Gefühle beeinflusst haben (z.B. Unterwegssein mit einer unbekanntem Studienleiterin)
- Die Teilnehmenden schätzten ihre Gefühle selbst ein:
Diese Beurteilung ist subjektiv und durch vieles beeinflussbar



ERGEBNISSE: KRITIK

- Es gab einige Unterschiede zwischen den Personen, die an einer Alpakawanderung bzw. einer Wanderung ohne Alpakas teilnahmen:
 - ▶ Die Personen, die ohne Alpakas unterwegs waren, waren durchschnittlich jünger, verbrachten weniger Zeit in der Natur und waren weniger naturverbunden
 - ▶ Die Personen, die ohne Alpakas unterwegs gewesen waren, bewerteten außerdem das Wetter und die Gruppenatmosphäre durchschnittlich als schlechter
 - ▶ Die Ergebnisse könnten theoretisch auch durch diese Unterschiede entstanden sein (statt dadurch, ob an einer Alpakawanderung oder einer Wanderung ohne Alpaka teilgenommen wurde)



ERGEBNISSE:

FAZIT

- Hat die Teilnahme an einer Alpakawanderung tatsächlich einen messbaren positiven Effekt?
- Macht die Anwesenheit der Alpakas hierfür einen entscheidenden Unterschied?

JA!

JA!

Alpakas + Bewegung + Natur + Gemeinschaft

- ▶ Wandern mit Alpakas hat einen positiven Mehrwert 😊



ERGEBNISSE: FAZIT

- Diese Studie untersucht erstmalig die Auswirkungen von Alpakawanderungen und hat - wie jede Studie - gewisse Grenzen
- Die Ergebnisse sind daher keine allgemein feststehenden Tatsachen
- Nichtsdestotrotz zeigen sie, wie vielversprechend Alpakawanderungen sind, leisten einen wichtigen Beitrag zur Forschung und fördern hoffentlich die Beliebtheit von Alpakas und die vielen Potentiale, die ihnen innewohnen

DANKE!



ABSTRACT

Mensch-Tier-Interaktionen bergen das Potential vielfältiger positiver Auswirkungen auf die mentale und physische Gesundheit von Menschen. In der vorliegenden Arbeit betrachte ich die Effekte einer einmaligen tiergestützten Aktivität mit Alpakas auf das Wohlbefinden der Teilnehmenden. Mittels einer kontrollierten Feldstudie habe ich untersucht, ob die Anwesenheit von Alpakas eine Zunahme des aktuellen positiven Affekts und eine Abnahme des aktuellen negativen Affekts bedingen kann. Hierzu führte ich mit Gruppen von zwei bis vier Personen Alpakawanderungen durch. Als Kontrollbedingung kamen Wanderungen ohne Alpakas zum Einsatz. Selbstberichtsmaße des aktuellen affektiven Wohlbefindens wurden direkt vor sowie direkt nach der Wanderung mithilfe des PANAS (Positive And Negative Affect Schedule) erhoben. Ich erwartete einen signifikanten Unterschied im aktuellen affektiven Wohlbefinden zwischen der Experimentalbedingung und der Kontrollbedingung im Anschluss an die Intervention unter Kontrolle des jeweiligen Ausgangsniveaus. In die Datenanalyse gingen die Angaben von N = 90 Teilnehmenden (18-71 Jahre, M = 33.56 Jahre, 77% weiblich) ein. Kovarianzanalysen zeigten einen signifikanten Unterschied zwischen Experimental- und Kontrollbedingung in der aktuellen positiven, jedoch nicht der negativen Affektivität nach der Intervention bei Kontrolle des Ausgangsniveaus. Der aktuelle positive Affekt war in beiden Untersuchungsbedingungen gestiegen, wobei die Zunahme in der Experimentalbedingung stärker ausfiel; der aktuelle negative Affekt war in beiden Untersuchungsbedingungen in gleichem Maß gesunken. Die Befunde unterstreichen das Potential von Alpakawanderungen durch deren Einflussnahme auf das aktuelle affektive Wohlbefinden der Teilnehmenden. Zentrale zukünftige Forschungsfragen bestehen in der Identifikation und Abgrenzung verschiedener Wirksamkeitsfaktoren und einem tieferen Verständnis zugrundeliegender Mechanismen.

Schlüsselwörter: tiergestützte Aktivität · Alpaka · Natur · Wandern · Wohlbefinden · Affekt · PANAS



QUELLEN: LITERATURVERZEICHNIS

- 1) Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology, 3*, 234. doi:10.3389/fpsyg.2012.00234
- 2) Beetz, A. (2017). Theories and possible processes of action in animal assisted interventions. *Applied Developmental Science, 21*(2), 139-149. doi:10.1080/10888691.2016.1262263
- 3) Hartig, T., Mitchell, R., Vries, S. de & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health, 35*, 207-228. doi:10.1146/annurev-publhealth-032013-182443
- 4) Watson, D., Clark, L. A., McIntyre, C. W. & Hamaker, S. (1992). Affect, personality, and social activity. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(6), 1011-1025. doi:10.1037//0022-3514.63.6.1011
- 5) Tierärztliche Vereinigung für Tierschutz e.V. (2016). *Nutzung von Tieren im sozialen Einsatz. Merkblatt Nr. 131.8 Neuweltkameliden*. <https://www.tierschutz-tvt.de/alle-merkblaetter-und-stellungnahmen/>



QUELLEN: LESETIPPS FÜR INTERESSIERTE

- Beetz, A., Riedel, M. & Wohlfahrt, R. (Hrsg., 2021). *Tiergestützte Interventionen. Handbuch für die Aus- und Weiterbildung*. München: Reinhardt.
- International Association of Human-Animal Interaction Organizations. (2007). *The IAHAIO 2007 Tokyo Declaration*. <https://iahaio.org/tokyo-declaration/>
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. C. & Uvnäs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu Tieren. Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen*. Göttingen: Hogrefe.
- McGee Bennett, M. (2006). *Das Kameliden-Kompendium. Handling und Training von Alpakas und Lamas mit TTEAM*. Bend: Verlag Marty McGee Bennett.
- Merkblätter der Tierärztlichen Vereinigung für Tierschutz e.V. zur Nutzung von Tieren im sozialen Einsatz. <https://www.tierschutz-tvt.de/alle-merkblaetter-und-stellungnahmen/>



VIELEN
DANK !



Johanna Seidel | js97@mail.de