

Ein Hoch auf den Hund: Deshalb lernt und arbeitet es sich mit vierbeiniger Unterstützung besser

Der Hund ist das älteste Haustier der Menschen, ein Gefährte, für manche auch der beste Freund. Aber kann er tatsächlich auch beim Lernen und Arbeiten helfen? Dieser Frage gehen wir zum Welttag des Hundes zusammen mit Christopher Ott, Fachdozent für Soziale Arbeit und Zertifikatsleitung Tiergestütztes Coaching an der SRH Fernhochschule, auf den Grund.

Riedlingen, 09. Oktober 2024

Der Abgabetermin rückt immer näher, doch statt Aufgaben abzuarbeiten kommen scheinbar immer neue obendrauf. Verzweiflung macht sich breit. Doch da schiebt sich eine Schnauze auf das Knie unterm Schreibtisch und zwei große braune Augen blicken mitfühlend auf... Jetzt erstmal durchschnaufen, Ohren kraulen und dann eins nach dem anderen erledigen. Vielleicht sogar noch mal schnell den Kopf frei pusten auf einer kleinen Gassirunde, bevor es mit frischer Energie wieder ans Werk geht. Ist das Einbildung oder hilft ein Hund tatsächlich beim Denken, Priorisieren und „einfach machen“? Studien besagen: Das ist kein Zufall. Warum Hunde ganz fantastische Lernbegleiter sein können und auch im Büro gute Dienste, allein durch ihre Anwesenheit, leisten können, erfahren Sie hier.

Bürohund oder nicht Bürohund: Das ist hier die Frage

Und zwar nicht nur eine rechtliche. Ob ein Hund am Arbeitsplatz generell erlaubt ist, entscheiden sicherheitsrelevante Bestimmungen und am Ende der Chef. Nicht jeder Platz ist hundetauglich, in den meisten Büros wäre allerdings zumindest theoretisch einer möglich. Das würde viele Hundehalter:innen freuen. Schließlich bräuchten Sie sich dann nicht mehr darum sorgen, ob es dem vierbeinigen Liebling daheim auch gut geht (und dass er keinen Quatsch macht). Doch tatsächlich gibt es auch wissenschaftliche Argumente, die dafürsprechen, mehr fellige Mitarbeitende in die Büros zu lassen.

Weniger Stress, höhere Produktivität

Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Hunde zur Stressreduktion beitragen können. Fachdozent Christopher Ott: „Hierzu besteht mittlerweile eine gute Studienlage. 1988 wurde zum Beispiel in Bezug auf Studierende untersucht, welche Auswirkungen die Interaktion mit einem Hund auf Parameter wie Angst und Stress hat. Darauf aufbauend konnten weiteren Studien zeigen, dass die Vierbeiner den Stresspegel senken können. Streicheln, Blickkontakt und Interaktion mit einem Hund begünstigen bspw. die Ausschüttung von Oxytocin, einem Hormon, das unser Wohlbefinden fördert und daher gerne auch als Kuschelhormon bezeichnet wird.“ Zudem können Hunde als emotionaler Beistand fungieren. Ihr bedingungsloses Wohlwollen kann dazu führen, dass Mitarbeitende sich weniger belastet fühlen.

Soziale Katalysatoren, Personal Trainer, Motivatoren

Weiterhin kann festgehalten werden, dass Hunde soziale Katalysatoren sind. Durch und über sie kommen Mitarbeitende leichter ins Gespräch. Allerdings ist nicht jede*r begeistert über die vierbeinigen Kolleg:innen. Wenn Mitarbeitende ungerecht behandelt werden, zum Beispiel weil X den eigenen Hund mitbringen darf, Y aber nicht oder jemand im Kollegenkreis Hunde schlicht nicht mag, kann so etwas auch in eine negative Richtung gehen.

Ein gemeinsamer Konsens ist hier unter der Bürogemeinschaft besonders wichtig. Unstrittig dagegen ist,



dass ein Hund ungemein hilfreich sein kann, was Motivation und Bewegungsfreude angeht. Gerade in Bürojobs neigen Mitarbeitende dazu, zu lang zu sitzen. Eine Gassirunde aktiviert Körper und Hirn. Eine prima Möglichkeit, am „Backfisch-Freitag“ auch nach der Kantine noch etwas Produktives hinzubekommen.

Hunde als perfekte Lern-Begleiter während des Studiums

Und diese positiven Effekte lassen sich auch auf Studierende übertragen. So können sie nachweislich dabei helfen, Prüfungsstress und Angst zu reduzieren. In Bezug auf Depressionen gibt es dazu eine spannende Studie der Berliner Charité. Die kam zu dem Ergebnis, dass die Anwesenheit eines Hundes als Angst- und Spannungsminderer merklich zur Entspannung beitragen kann.

Und auch hier ist der Bewegungsaspekt ein wichtiger. Hunde zwingen zu Pausen. Was für den Einen lästige Ablenkung ist, kann dem Anderen dabei helfen, neue Motivation zu tanken, frische Ideen aus dem Hut zu zaubern und nach dem kleinen Reset mit neuer Energie weiter zu büffeln. Was für jeden persönlich der bessere Weg ist, muss jede*r selbst herausfinden. Fakt ist aber: Auf viele Menschen haben Hunde vielfältige positive Effekte. Und immer mehr Firmen und Institutionen erkennen und nutzen das für sich.

Studium mit Hund an der SRH Fernhochschule absolut vereinbar

So gibt es zum Beispiel ausgebildete Begleithunde an Schulen und Universitäten. Viele Universitäten bieten inzwischen sogenannte „Therapiehundetage“ an, bei denen Studierende Zeit mit Hunden verbringen können, um den Stress während der Prüfungszeiten zu reduzieren. Bei einem Studium an der SRH Fernhochschule spräche das Studium an sich auch ganz sicher nicht gegen einen Hund.

Vielfältige Studienlage zu positiven Effekten von Hunden auf den Menschen

An dieser Stelle könnten wir noch viele weitere Erkenntnisse aufzählen, die aufzeigen, was in der Mensch-Hund-Beziehung sonst noch alles absolut fantastisch ist. Oder wie viel positiver jemand wahrgenommen wird, der einen Hund bei sich hat. Fakt ist: Der domestizierte Wolf hat eine ganz besondere Stellung im Leben des Menschen. Und zum Welthundetag am 10. Oktober verfassen wir dieses wissenschaftliche Dankeschön an den Wächter, Hüter, Jäger und Freund.

SRH Fernhochschule – The Mobile University

Seit über 25 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Fast 200 Mitarbeitende begleiten und unterstützen rund 12.000 Menschen auf ihrem Bildungsweg. Rund 70 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie über 90 Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als gemeinnützige Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit 17.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 1,25 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von rund 1,3 Mrd. Euro (2022).

Die 1966 gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg.



Bild 1: Christopher Ott ist Fachdozent für Soziale Arbeit und Leiter des Zertifikatskurses Tiergestützte Intervention an der SRH Fernhochschule.

Bild: SRH Fernhochschule



Bild 2: Motivation, Inspiration, Anlass für mehr Interaktion: Hunde sind auch beim Lernen und Arbeiten großartige Unterstützer für den Menschen.

Quelle: AdobeStock