Wie ein kleiner Hund Studierenden hilft

Beschreibung

Das Stresslevel in Deutschland steigt. Besonders jüngere Menschen sind betroffen. Als Antwort darauf hat das Landesbibliothekszentrum in Koblenz ein besonderes Pausenangebot für Studierende entwickelt: Sie können ihre Pause mit Little Joe verbringen. Der kleine Hund hilft ihnen, Stress abzubauen. Er selbst freut sich auch über den Kontakt.

Manuskript

SPRECHERIN:
Was hat dieser süße Hund mit gestressten Studierenden zu tun?

STUDENTIN 1:
Das ist mein erstes Semester und ich weiß irgendwie noch nicht so ganz, was **auf mich zukommt**. Das ist irgendwie so ein Stress, der einen eigentlich alltäglich irgendwie begleitet.

STUDENTIN 2:
Mich stresst es, dass ich bald meine **Bachelorarbeitsabgabe** habe und generell die Weltsituation aktuell.

STUDENT:
Die Angst, nicht alles lernen zu können und dem ganzen Volumen nicht **standhalten** zu können.

SPRECHERIN:
Da kann Little Joe helfen. Er ist ein ausgebildeter **pädagogischer** Begleithund. Und ziemlich gut in seinem Job, Stress **abzubauen**. Dafür können Studierende in Koblenz eine sogenannte Lernpause mit Little Joe buchen. So wie Lorena Baier. Durch das **Kuscheln** und Spielen mit dem Hund soll sie **zur Ruhe kommen**. Lorena hat vor ein paar Wochen ihr Studium in Koblenz angefangen und ist noch neu in der Stadt.

LORENA BAIER (Studentin):
Ich hatte das Gefühl, dass es in letzter Zeit ein bisschen **kurz kam**, so Zeit für sich zu nehmen und eine Pause zu machen, und gerade kann man nichts anderes machen. Es ist gerade ganz schön, sich nur auf den Hund zu fokussieren.

SPRECHERIN:
Sich konzentriert mit einem Hund zu beschäftigen, kann tatsächlich Stress reduzieren. Das hat eine Studie aus Südkorea gezeigt. Das Spielen und Kuscheln **regt** besonders **Hirnregionen an**, die für Konzentration und **Entspannung** zuständig sind. Und klappt es?

LORENA BAIER:
Es macht ziemlich viel Spaß, mit ihm was zu machen. Und vorhin hat es auch ziemlich gut entspannt.

SPRECHERIN:
Little Joes Besitzerin ist Kerstin Heinrich. Sie hat das Lernpausenprojekt in Koblenz gestartet und glaubt, dass auch ihr Hund **profitiert**.

KERSTIN HEINRICH (Initiatorin „Lernpause mit Pfötchen“):
Der Hund hat auch Entspannung. Er kriegt das ein oder andere **Leckerchen** und das funktioniert, weil er einfach ein Hund ist, der Menschen mag.

SPRECHERIN:
Kerstin Heinrich will ihr Projekt in Zukunft auch für Schülerinnen und Schüler anbieten – zu positiv sei das **Feedback** auf die Pausen mit ihrem Hund.

KERSTIN HEINRICH:
Ich hab von einer Studierenden auch mal die **Rückmeldung** bekommen, sie saß da an ihrer Masterarbeit und hatte so eine Stelle, wo sie ein bisschen **festhing**, und dann sagte sie: Also, nach der Lernpause hab ich vier Seiten geschrieben. Also, es **löst** scheinbar irgendwie auch **Knoten**.

SPRECHERIN:
So schön, dass Little Joe so gut helfen kann. Für heute hat er dennoch erst mal Feierabend.

Glossar

auf jemanden zu|kommen – hier: etwas passiert einem in Zukunft

Bachelorarbeit, -en (f.) – eine schriftliche Arbeit, die man an der Universität schreibt, damit man den Abschluss „Bachelor“ bekommt

Abgabe, -n (f.) – hier: die Tatsache, dass man eine schriftliche Arbeit abgeben muss

etwas stand|halten – nicht an etwas zerbrechen; so stark sein, dass man etwas aushält

pädagogisch – sich auf die Wissenschaft beziehend, die sich mit Erziehung und Unterrichten beschäftigt

etwas ab|bauen – hier: dafür sorgen, dass etwas weniger wird

kuscheln – liebevollen Körperkontakt haben

zur Ruhe kommen – sich entspannen und innerlich ruhig werden

zu kurz kommen – hier: zu wenig beachtet werden; zu wenig Aufmerksamkeit bekommen

etwas an|regen – hier: stimulieren; dafür sorgen, dass etwas aktiv wird

Hirnregion, -en (f.) – ein Teil des Gehirns

Entspannung (f., nur Singular) – die Erholung; die Stresslosigkeit

von etwas profitieren – einen Vorteil durch etwas haben

Leckerchen, - (n.) – eine Kleinigkeit zu essen, die (vor allem Tieren) besonders gut schmeckt

Feedback, -s (n., aus dem Englischen) – die Meinung, die eine Person laut über das sagt, was jemand anderes gemacht hat

Rückmeldung, -en (f.) – die Reaktion; das Feedback

fest|hängen – hier umgangssprachlich für: nicht weiterkommen

Knoten lösen – hier: eine Schreibblockade auflösen

Autorinnen: Carolina Machhaus-Stehle, Arwen Dammann