

Entstehung eines Auszeithofes

Ich habe den 500 Jahre alten Bauernhof meiner Vorfahren, der in den vergangenen 20 Jahren nicht bewirtschaftet wurde, renoviert und revitalisiert und bin mit meinen Alpakas, Katzen, Hühnern und mit meiner psychotherapeutischen Praxis nach 36 Jahren hierher zurückgekehrt.

Unsere Ausgangssituation

Seit meine Eltern vor etwa 20 Jahren in Pension gegangen sind wurde der Hof aus dem 16. Jahrhundert nicht mehr bewirtschaftet. Wir drei Töchter hatten längst wo anders Wurzeln geschlagen und keine von uns konnte sich vorstellen Bäuerin zu werden und nach St. Aegyd zurückzukehren. Wir hatten unser ganzes Leben lang vermittelt bekommen, dass der Bauernhof eine große Last ist. Nach dem Tod des Vaters und der Übersiedlung der Mutter in eine Wohnung, stand auch das Wohnhaus leer. Ich hatte eine gutgehende Praxis als Psychotherapeutin in meinem Haus in St. Veit und seit 2017 einige Alpakas als Therapietiere. Meine Tochter war bereits erwachsen und ich fühlte mich einer neuen Herausforderung gewachsen. Also folgte ich dem Ruf des leerstehenden Hofes und krempelte meine Ärmel hoch.

Die Projektbeschreibung

Die Vision dort irgendwann einmal meine psychosoziale Arbeit und Landwirtschaft verbinden zu können, motivierte und energetisierte mich. Ich hatte zwar keine Ahnung wie das gehen sollte und begann damit das Wohnhaus zu renovieren, denn das erschien mir als erster Schritt am dringlichsten. Glücklicherweise waren die Holzpreise 2021/2022 gut, sodass ich – nachdem eine Forststraße errichtet wurde – mein Vorhaben finanzieren konnte. Ich begann Zimmer zu vermieten und Seminare anzubieten. Beides wurde sehr gut angenommen und die Rückmeldungen meiner Gäste, die die feine Atmosphäre im Haus, die großartige Lage und den Charme der Verbindung von alt und neu hervorhoben, ließen meine Entscheidung reifen, nach 36 Jahren auf den Hof zurückzukehren.

Die Zielsetzung

Es folgte der Umbau des ehemaligen Hühnerstalles zu einer Praxis, der ehemaligen Rumpelkammer zu einem Spinnzimmer, einer fast verfallenen Garage zu einem Alpakastall und des vollgestellten Heustadels zu einer Lounge, die Erneuerung der Fassade, die Errichtung eines Hühnerstalls, die Wiederbelebung des Fischteiches, die Errichtung des "Haus am See" (Gartenhütte), die Wiederbelebung eines alten Viehanhängers, die Begrünung des Innenhofes und der Besuch des Green Care Lehrganges. Mein Wunsch den neu belebten Hof für Gesundheitsförderung zu nutzen, wurde immer deutlicher. Es begann mit Singkreisen und Frauenrunden, die hier stattfanden, sowie Seminaren für meine Kolleg:innen, in denen ich ihnen den therapeutischen Wert des Waldes und der Tiere näherbrachte, einem Yogaretreat, einem Niaworkshop, Alpakawanderungen und Wollverarbeitungskursen. Dass auch Filzen und Spinnen gesundheitsförderndes Potenzial hat, bezweifle ich mittlerweile nicht mehr. Es kommen immer wieder Gäste und WOOFERINNEN aus unterschiedlichsten Ländern der Welt und es wird hier gemeinsam gekocht, musiziert, genäht und gelacht. Mittlerweile gibt es schon einige

- **Vorname:** Mag. Barbara
- **Nachname:** Enk, MSc
- **PLZ:** 3193
- **Ort:** St. Aegyd
- **Bezirk:** Lilienfeld
- **Telefon:** 0664 / 2017130
- **Web:** <https://www.barbara-enk.at/>
- **Erwerbstätigkeit:** Nebenerwerb
- **Produktionssparten:**
Alpakawolle,
Gesundheitsförderung
- **Kategorie:** Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit





Wiederholungstäter:innen, die immer wieder kommen. Der alte Nachbar von nebenan wurde ein Fixbestandteil des Hofes, einer meiner ersten WOOFER lebt nun ständig hier am Auszeithof und eine liebe Nachbarin, die sich allmählich von einer schweren gesundheitlichen Krise erholt unterstützt mich immer wieder tatkräftig (wovon wir beide profitieren).

Der Projekterfolg

Als größten Erfolg sehe ich, dass hier das Leben pulsiert und Vielfalt zur Normalität wurde, meine psychotherapeutische Praxis in den Hof integriert werden konnte und wieder Tiere hier leben. Ein ganz besonderer Tag war der 3. Adventsonntag, wo wir eine "Singende Herberg-suche mit Alpakas" veranstalteten. Drei Chöre aus dem Ort und aus dem Nachbarsort zogen gemeinsam und mit den Alpakas und mit ungefähr 130 Besucher:innen durch den malerischen Rotenbach und wurden auf den Nachbarshöfen kulinarisch verwöhnt. Schwangere Frauen, kleine Kinder, Menschen mit Behinderungen, alte Menschen mit Gehstöcken, junge Sportliche, coole Alternative und traditionell bäuerlich geprägte Menschen wanderten bei strahlendem Sonnenschein und den wunderbaren Stimmen der Sänger:innen über Wald und Wiesen. Ich konnte kein einziges grantiges oder nörgelndes Wort vernehmen. Alle hatten ein Lächeln im Gesicht. Erst in der Rückschau wurde mir bewusst, dass so gelebte Inklusion aussehen kann.

Die Innovation

Das Neue ist wahrscheinlich, dass ich mich als alleinstehende Frau getraut habe, ein Projekt zu starten – ohne zu wissen, wohin genau die Reise gehen wird, dass ich offen war und bin für vieles und, dass mir wichtig ist, das Wohl der hier lebenden Menschen, der Besucher:innen und der Tiere gleichermaßen im Auge zu behalten. Es kommen mich Schulklassen und Kindergruppen besuchen und immer wieder wird der ganze Hof für Familienfeiern gebucht. Es wird hier sehr viel gearbeitet, um den Hof in Schuss zu halten, aber es wird auch gefeiert, musiziert, gelacht, getanzt und das Leben genossen. Gesundheitsförderung trifft Landwirtschaft.

Unsere Kunden

Meine Kunden sind:

- Gäste, die Auszeit suchen
- Teilnehmer:innen an Workshops und Seminaren
- Klient:innen, die meine psychotherapeutische Unterstützung brauchen
- Stricker:innen, die meine Alpakawolle verarbeiten möchten
- Genießer:innen, die sich nachts eine Alpakadecke gönnen
- Erwachsene und Kinder, die Entschleunigung bei einem Alpakaspaziergang suchen

Unsere Partner

WOOFERINNEN, Nachbarn, Freunde, Gäste, Klient:innen, Teilnehmer:innen

Unsere nächsten Ziele

Umsetzung der Projektidee des Green Care Lehrganges: Begleitete Auszeittage für Menschen mit Burnout-Gefährdung oder Menschen mit/nach einer Krebserkrankung

Kreativtage am Hof

"Spinn dich gesund" (gemeinsames Wolle und Gedanken spinnen)

Green Care Zertifizierung