

Tiere als Helfer: Körperliche, soziale und psychische Wirkungen

Prof. Dr. Erhard Olbrich, D-Haan-Gruiten, anlässlich der 16. Nutztiertagung „Menschen brauchen Tiere – brauchen Tiere Menschen?“ des Schweizer Tierschutz STS vom 24. April 2014 in Olten

Die Basis: Verbundenheit

Mehr als 99 Prozent der Menschheitsgeschichte hindurch haben unsere Vorfahren in Jäger-Sammler Horden eng verbunden mit Tieren und Pflanzen in der Natur gelebt. Sie haben über Millionen von Jahren Wissen über ihre Mitlebewesen erworben, sie lernten, sie in ihrem natürlich Verhalten zu „lesen“, lernten ihr Verhalten ein Stück weit vorherzusagen, sei es zum eigenen Schutz, zur Jagd und zur Nahrungsbeschaffung, zu den vielen Formen der Nutzung der Fähigkeiten von Tieren oder auch zur Gestaltung des Zusammenlebens mit ihnen. Das alles wohlgerne nicht über solche Erfahrungen, wie wir sie heute in der industriellen Massentierhaltung mit Tieren machen, oder die uns die Bilder der modernen Werbung vorspielen. Wir können festhalten, dass sich das menschliche Nervensystem mit all seinen Verhaltensprogrammen für Überleben, für Anpassungen an eine komplexe Umwelt und für das Zusammenleben mit der eigenen und mit anderen Spezies in einer langen biokulturellen Evolution entwickelt hat. Die „von den Genen vorgegebenen Regeln der Entwicklung (Wilson, 2013, S. 233) haben zum Werden von Verhaltensprogrammen beigetragen, die in den 7 000 Jahren menschlicher Kultur zwar modifiziert, jedoch keineswegs gelöscht worden. Nicht nur der biologische Überlebensvorteil im Zusammenleben mit Tieren und damit verbunden die wiederholte Erfahrung bewährter Formen des Verhaltens, auch ihre Verstärkungen und ihre situationsangepassten Differenzierungen durch Lernen haben zur Ausbildung von Beziehungsmustern beigetragen, die uns heute noch leiten.

Sie werden nicht nur im manifesten Verhalten erkannt, wir können auch annehmen, dass mit den genetisch geprägten Verhaltensformen und ihren vielfältigen Variationen durch Lernen auch Emotionen, auch archetypische Bilder oder erlebnisintensive Symboliken in der Evolution weitergegeben wurden. Im Bereich von *Beziehungen* hat sich so eine besondere Affinität zu Lebewesen entwickelt haben, die mit einer relativ niedrigen Wahrnehmungsschwelle für Mitglieder der eigenen und anderer Spezies gekoppelt und oft mit bestimmten Reaktionen auf andere Lebewesen sowie mit einer emotionalen Tönung ihres Erlebens verbunden ist. Die in der Evolution gewordene Affinität von Menschen zu den vielen Formen des Lebens und zu den Habitaten und Ökosystemen, die Leben ermöglichen, nennt Edward Wilson (1984) *Biophilie*. Wir erleben die im Millionen von Jahren entwickelten physische, emotionale und kognitive Hinwendung zu Leben und zu Natur bei aller kulturellen Überformung immer noch. Sie geht auf die Tendenz von Menschen zurück, die „heute genau so wie in der Vergangenheit wirkt, als Basis für eine gesunde Reifung von Menschen und ihre Entwicklung.“ (Kellert, 1997, S. 3).

Biophilie zeigt sich nicht nur in *utilitaristischer* Perspektive, bei der wir die Nützlichkeit anderer Lebewesen für Erhalt und Erleichterung unseres eigenen Lebens und für unsere Sicherheit hervorheben. - Wir spüren doch auch in *humanistischer* Perspektive eine tief empfundene positive Verbundenheit mit anderen Lebewesen. Erinnern wir uns nur an das Kindchen-Schema, an unsere Reaktion auf ein in Not schreiendes Baby, einen wimmernden kleinen Hund oder ein junges Schäfchen, das verzweifelt seine Mutter sucht, erinnern wir uns aber auch an Freude am Teilen unserer Nahrung mit einem immer hungrigen Labrador, an die Befriedigung, die wir durch Fürsorge für andere Lebewesen empfinden. - In *ästhetischer* Perspektive erleben wir Biophilie, wenn wir auf die physische Harmonie von Lebewesen oder die Schönheit der Natur ansprechen. Ein frei galoppierender Araber, spielende junge Füchse, sie ergreifen uns doch und lösen ein Erleben aus, das uns gewahr werden lässt, dass wir etwas Schönerem begegnen, es begründet auch so manche Inspiration, die menschliches Empfinden bereichert. – Und in *moralistischer* Perspektive erleben wir nicht nur Gemeinsamkeit, sondern auch Verantwortlich-

keit für oder gar von Ehrfurcht vor dem Leben. Albert Schweitzer (1990) hat das Gewährwerden der Verbundenheit mit dem anderen Leben, das genauso wie das eigene leben will, in seiner Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben gar spirituell im Sinne einer Einbettung in eine kosmologische Ordnung verstanden. – Neben diesen Perspektiven könnten wir auf die vielen *Symboliken* verweisen – „er windet sich wie ein Wurm“, der gefährliche Wolf im dunklen Märchenwald - und viele andere mehr. - Und wir dürfen die *negativistische* Perspektive nicht übersehen, die sich als Angst, als Aversion oder Antipathie gegen einzelne Tiere wie Schlangen oder Spinnen oder gegen schleimige, hässliche Kröten äussert.

Das alles sind einprogrammierte Erlebens- und Verhaltensprogramme, die unsere Beziehung zu Natur und zu Tieren nach wie vor mitprägen. Aber es sind nicht nur diese Gemeinsamkeiten, die unsere Nähe zu Tieren und unsere Einstellungen und unser Verhalten ihnen gegenüber im Tierschutz prägen, überzeugender sind für Menschen wohl ganz reale Befunde, die den Nachweis von gesundheitlichen, von sozial-emotionalen und von psychischen Effekten des Zusammenlebens mit Tieren im Alltag und mehr noch in pädagogischen und therapeutischen Interventionen für Kinder ebenso wie für ältere und alte Menschen belegen und neurobiologisch sowie psychosomatisch erklären. Die Kommission für Cooperation in the Field of Scientific and Technical Research der EU drückt das so aus: „Es gibt überzeugende empirische Evidenz, die bestätigt, dass ein enger Kontakt mit der Natur, mit Tieren und Pflanzen, die Gesundheit und die Lebensqualität von Menschen fördert.“ (2007, S. 5).

Gesundheitseffekte

Ich will zunächst der Frage nach natürlichen, nach von Tieren geförderten sozial-psycho-somatischen Prozessen nachgehen, die an Gesunderhaltung und Gesundung beteiligt sind. Es ist die Frage nach Prozessen, die nach der Definition der WHO ein physisches, zugleich aber auch ein mentales, ein soziales und spirituelles Wohlbefinden ermöglichen (Nutbeam, 1998). – Ein paar Studien vorab.

Einen wichtigen Anstoß zu Forschungen und Erklärungen gab die Studie von Erika Friedmann (1980). Ihre Daten waren auf den ersten Blick überraschend: Von 92 PatientInnen, die ursprünglich wegen eines Herzinfarktes oder wegen Angina pectoris in einer New Yorker Klinik behandelt worden waren, hatten 53 ein Tier, 39 lebten ohne ein Tier. Von den 92 PatientInnen waren nach einem Jahr 14 verstorben - und zwar elf aus der Gruppe ohne Heimtier (n = 39), aber nur drei aus der Gruppe mit einem Heimtier (n = 53). Natürlich fragten sich die Forscher, was denn die Ursachen für den besseren Gesundheitszustand und das Überleben der Teilgruppe der Tierbesitzer gewesen seien. Einfache und multivariate statistische Analysen, die eine Vielzahl von alternativen Variablen wie etwa Daten zu Blutfettwerten, Ernährungsgewohnheiten, Bewegung, Rauchen, etc. zur Erklärung heranzogen, konnten keine somatischen oder klinischen Merkmale identifizieren, die Überleben oder Versterben besser erklärten als das Zusammenleben mit einem Tier.

Friedmann interpretierte damals, dass positive Interaktionen mit vertrauten Tieren Endorphine im Gehirn ausschütten, die einen beruhigenden Einfluss auf das autonome Nervensystem ausüben und so Belastungsparameter wie Herzfrequenz, Blutdruck, etc. verringern. Wir denken natürlich an förderliche Prozesse wie das entspannte und angenehme Erleben von empathischer Beziehung mit ihren körperlichen Korrelaten, heute denken wir primär an die restitutiven Effekte, die durch vermehrte Oxytocin- und verringerte Cortisolausschüttungen angeregt worden sind (Uvnäs Moberg, 2003). Dazu später mehr.

Ähnlich wie Friedmann argumentieren die Australier Anderson et al. (1992). Sie verglichen 4957 Freiwillige ohne Tier mit 784 Personen mit Tier, die zu einer Untersuchung kardiovaskulärer Risiken in die Klinik eingeladen wurden. TierbesitzerInnen hatten einen niedrigeren systolischen (nicht diastolischen) Blutdruck, sie hatten bessere Plasma-Triglyzeridwerte, und Männer mit Tier wiesen günstigere Cholesterolverte auf – obwohl sie mehr rauchten, mehr Fleisch aßen und

mehr „take away food“ verzehrten. Die Autoren nehmen an, dass beim fürsorglichen Versorgen eines Tieres und bei entspannten gemeinsamen körperlichen, sozialen und kommunikativen Aktivitäten parasymphatische Prozesse im autonomen Nerven- und Kreislaufsystem hervortreten. – Das ergänzen wir um die Feststellungen von Temple Grandin (2005) und von Kerstin Uvnäs Moberg (2003), wonach bei angenehmen Interaktionen mit einem Tier – etwa beim Streicheln – Oxytocin ausgeschüttet wird – über dessen Wirkungen später mehr.

In Kanada befragten Raina et al. (1998) etwa 1.000 alte Menschen zu deren sozialen Kontakten mit Menschen und mit Tieren. Diese Daten verbanden sie mit dem Datenpool der Krankenversicherung der SeniorInnen in Ontario. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: Tierbesitzer hatten während eines Referenzzeitraumes im Durchschnitt 30 mal Kontakt mit dem Gesundheitsdienst, Menschen ohne Tier dagegen 37 mal. Leistungen der Krankenkasse, also die durchschnittlichen *Behandlungs- und Arzneikosten* von Tierbesitzern beliefen sich in der Summe auf 53 000 Dollar, für die Nicht-Tierbesitzer waren es 69 400 Dollar. Tierbesitzer mussten etwa gleichhäufig ins Krankenhaus wie Nicht-Tierbesitzer; allerdings blieben Menschen, die ein Tier hatten, durchschnittlich 8 Tage im Krankenhaus, jene ohne ein Tier blieben im Schnitt 13 Tage. Zur Erklärung wird angeführt, dass vom Tier erwartet, gebraucht zu werden die alten Menschen aktivierte und schneller nach Hause trieb. - Dieser Effekt deckt sich mit deutschen Ergebnissen von Lauermaun (1997), der bei älteren Tierbesitzern eine selbständigere Hinwendung zur Umwelt und auch zu Unterstützungsmöglichkeiten außerhalb der eigenen Familie fand, bei alten Menschen ohne Tier dagegen eine stärker fordernde Haltung gegenüber Menschen in der eigenen Familie.

Diese Hypothesen für Erklärungen können noch durch *Effekte eines anderen Lebensstils* ergänzt werden. Headey und Grabka (2005) konnten sowohl 1996 als auch im Jahre 2001 die repräsentativen Stichproben des Sozio-Ökonomischen Panel (SOEP) in Deutschland daraufhin befragen, ob sie ein Tier hatten und wie häufig sie in den letzten drei Monaten einen Arzt aufgesucht hatten. Die Ergebnisse zeigten wieder die Vorteile des Tierbesitzes: Während TierbesitzerInnen 2001 2,7 mal zum Arzt gegangen waren, hatten Menschen ohne Tier dies 3,2 mal getan. Die Differenz scheint klein, sie beläuft sich aber auf etwa 18 %. Die Erklärung der Vorteile von TierbesitzerInnen kann allerdings mit anderen Variablen konfundiert sein: Frauen gehen beispielsweise um 24 % häufiger zu Arzt als Männer. Menschen, die in einer festen Partnerschaft leben, tun dies 6,7 % seltener als allein lebende. Reichere Menschen gehen etwa 16 % seltener zum Arzt, und ältere Menschen suchen ihn 1,4 % häufiger auf. Headey und Grabka kontrollierten all diese konfundierenden Faktoren mit Hilfe statistischer Verfahren und errechneten, dass Tierbesitz allein eine Verringerung der *Arztbesuche* um etwa 7 % erklärt.

Über diese Analysen hinausgehend haben die Autoren zudem die Variable Tierbesitz in Verbindung mit der Variable Hausbesitz in ihren Auswirkungen auf die Häufigkeit von Arztbesuchen geprüft. Hausbesitz geht in der Regel mit der Tatsache einher, dass man nicht im Zentrum von Städten, sondern etwas außerhalb lebt. HausbesitzerInnen haben mehr Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung, sie leben meist mit mehr Menschen zusammen als Menschen, die eine Wohnung gemietet haben. Und die Ausstattung von Häusern alter Menschen ist meist weniger luxuriös. Hinzu kommt, dass alte Menschen, die in einem eigenen Haus wohnen, nach den Befunden von Lauermaun (1997) ihren Kindern gegenüber weniger fordernd, weniger Aufmerksamkeit und Pflege verlangend, auftreten. - Headey und Grabka fanden nun in einer Analyse eines Teilsamples von 3977 HausbesitzerInnen, die 1996 und 2001 langfristig mit Tieren zusammen lebten, dass diese 16 % weniger Arztbesuche machten. Nicht zuletzt lässt die Aufmerksamkeit und das Sorgen für Mitlebewesen das Streben nach ärztlicher Hilfe zurückgehen

Headey, Na und Zheng (2008) haben mehr als 3000 chinesische Frauen zwischen 25 und 40 Jahren, die in Städten lebten, über ihre Gesundheit befragt. Die Besitzerinnen von Hunden hatten mehr Bewegung, sie schliefen besser, berichteten von besserer *Fitness und Gesundheit*, sie machten seltener Arztbesuche und fehlten weniger Tage am Arbeitsplatz als eine vergleichbare Gruppe ohne Hunde.

Diese und andere Studien fasst die Federation of European Companion Animal Veterinary Associations 2009 zusammen: Menschen, die mit einem Heimtier leben, machen *weniger Arztbesuche*, sie *bewältigen Stress* nach Verlustereignissen und gravierenden negativen Erfahrungen schneller, sind *emotional stabiler* und ihr *Gesundheitszustand* ist generell stabiler, sie *überleben* nach gravierenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen länger. Und Patienten mit zu hohem Blutdruck können unter Stress durch Streicheln eines Hundes oder einer Katze einen weiteren Anstieg reduzieren. Generell sind *cardio-vaskuläre Risikofaktoren* bei Tierhaltern geringer; sie haben einen niedrigeren systolischen Blutdruck und Serum-Triglyzerid-Niveaus sind bei ihnen niedriger

Zur Erklärung: Salutogenese

Das alles sind Effekte, die Gesundung ohne Pharmaka, ohne chemische oder chirurgische Techniken zeigen. Wir unterstützen in der Tiergestützten Therapie ja *Salutogenese*, stärken und fördern komplexere natürliche Prozessen zur Gesundung und zur Gesunderhaltung (Antonovsky, 1979). Das sind wie schon gesagt Prozesse, die nicht nur die Abwesenheit von Krankheit erstreben, sondern die ein physisches, zugleich aber auch ein mentales, ein soziales und spirituelles Wohlbefinden ermöglichen.

Natürliche restitutive Prozesse dürften schon vor Millionen von Jahren in der Stammesgeschichte wirksam gewesen sein. Heute verstehen wir sie auch neurobiologisch etwas genauer. Ich sehe sie im „*calm and connecting system*“ nach Uvnäs-Moberg (2003; 2013) beschrieben. Sie hat die neurophysiologischen Vernetzungen und die Erlebens- und Verhaltenseffekten vorgestellt, die mit Ruhe, Sicherheit, Vertrauen in sozialen Interaktionen und Zuwendung einhergehen. Zusammen mit KollegInnen hat sie sie mit den salutogenetischen Prozessen in Verbindung gebracht, die in der Tiergestützten Therapie ablaufen (Julius et al., 2013).

Gut untersucht sind dabei Prozesse, die das Neuropeptid *Oxytocin* – dieses „Lieblingskind der Peptidrevolution“ (Pert, 1999) - beeinflusst. Oxytocin wird bei intensiven sensorischen Reizen wie beispielsweise beim Auftreten von Wehen, beim Stillen oder bei Sexualkontakten abgegeben; aber auch weniger intensive soziale Stimuli wie angenehme Berührungen, Streicheln, verspürte Wärme in vertrauensvollen Beziehungen fördern die Abgabe von Oxytocin in Gehirn und Kreislauf. Oxytocin wird im Hypothalamus produziert und über den Hypophysenhinterlappen ins Kreislaufsystem ausgeschüttet; zugleich gelangt es über ein Netzwerk von Nerven ins Gehirn, wo es an Areale andockt, die bei der Regulation von sozialen Interaktionen, aber auch von Angst, Stress und Schmerz ebenso wie bei Beruhigung, Wohlbefinden und nicht zuletzt von Gedächtnis und Lernen beteiligt sind. Oxytocin reduziert das Cortisolniveau und den Blutdruck über Hemmungen von Aktivität des sympathischen Nervensystems und auf der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse; es stimuliert aber auch das parasympathische Nervensystem mit Auswirkungen auf gastro-intestinale Prozesse, auf Restitution und Ruhe.

Neurobiologische Kapazitäten von Tieren

Wichtig sind für uns Belege der Effekte von im Organismus ausgelösten *natürlichen Oxytocin-ausschüttungen* bei Tieren und Menschen in angenehm empfundenen Beziehungssituationen – sei es bei Berührungen und Wärme oder durch positive visuelle, akustische oder olfaktorische Stimulation (Uvnäs-Moberg, 2013). Studien belegen, dass Oxytocin-Niveaus beispielsweise nach dem Streicheln eines Hundes signifikant erhöht waren, dies vor allem beim Streicheln eines vertrauten Tieres, zu dem eine gute Beziehung besteht. Die Qualität von Beziehungen – zwischen Menschen genauso wie zwischen Menschen und Tieren - wird bei differenzierter Betrachtung der Ergebnisse einschlägiger Studien immer wieder hervorgehoben, ebenso wie die Art der Interaktion – taktile oder nur visuelle, vom Tier oder vom Menschen initiierte, und nicht zuletzt werden Effekte bei Frauen deutlicher erkennbar als bei Männern.

Die natürlichen Kapazitäten von Tieren zur Aufnahme hilfreicher Beziehungen mit Menschen sind primär in Studien mit Heimtieren nachgewiesen worden. Aber selbstverständlich sind sie auch bei *Nutztieren* vorhanden, selbstverständlich werden auch Nutztiere in Tiergestützten Interventionen eingesetzt. Wichtig ist dabei Vertrautheit in der Begegnung von Mensch und Tier, wichtig ist das Leben von Beziehung in Kommunikation und gemeinsamer Interaktion. Das wird in der Praxis oft schon mit der Wahl des oder der Tiere durch den einzelnen Klienten angebahnt, oft übrigens mit einer *gegenseitigen Wahl*. Es ist geradezu verblüffend, zu erleben, wie sich der Junge einer Kuh zuwendet, wie er sich an die wiederkäuende Kuh anschmiegt, auf ihr sogar einschläft, und dann zu erfahren, dass die Kuh mit dem Jungen liegen bleibt, während die anderen Kühe schon wieder aufstehen und zu grasen beginnen. - Das Strahlen auf dem Gesicht des sehbehinderten Mädchens berührt, das ein ganz ruhig bleibendes Huhn auf seinem Schoss streichelt; es kommt vor, dass ein Pferd die Schulter hebt, über die sein kleiner Reiter herabzugleiten droht. Das ist Empathie auf beiden Seiten erkennbar, die ohne verbale Sprache auskommt und doch Verstehen kennt..

Im Miteinander von Menschen und Tieren wird non-verbal oder *analog kommuniziert* (Watzlawick et al, 1969), in der „Ursprache der Menschheit“, die über Speziesgrenzen hinweg verstanden werden kann. Sie ist in Kommunikation und Interaktion mit anderen Lebewesen ein nach wie vor existierendes „Vehikel“ zur Erfahrung der Affinität. Genau wie Brensing (2013) bei einigen höher entwickelten Tierarten ein gutes Gedächtnis und die Fähigkeit, im Rahmen einer einfachen Grammatik miteinander zu kommunizieren feststellt, so erkennt auch Rifkin (2012) bei Schimpansen Verhaltensweisen, die denen zwei- bis dreijähriger Menschenkinder gleichgestellt werden können: „Zwar schaffen sie keine großartigen Narrative, um ihre Beziehungen untereinander und zu der Welt, in der sie leben, zu erklären, aber dennoch haben sie eine rudimentäre Kultur. Sie bringen ihren Jungen bei, wie man Werkzeuge benutzt, stehen einander gegenseitig bei, kooperieren und wetteifern miteinander im Spiel, kommunizieren, drücken ein weites Spektrum von Gefühlen aus, haben ein primitives Bewusstsein ihrer selbst und bringen sich vor allem untereinander Empathie entgegen.“ (S. 81). Und so wie Jane Goodall oder Diane Fossey behauptet auch Frans de Waal, dass so gut wie alle Kommunikation unter nicht-menschlichen Primaten emotional vermittelt sei (2008, S. 294). Wir gehen mittlerweile davon aus, dass Einfühlungsvermögen, die Fähigkeit, das Verhalten und sogar die Absichten eines Gegenübers zu „lesen“ und darauf adäquat zu reagieren, in vielen tierischen ebenso wie in menschlichen Gemeinschaften die Basis für Kommunikation, ja, für Kooperation und Solidarität darstellt.

Dies wird mit neurologisch und physiologisch nachweisbaren Möglichkeiten zur *Empathie* erweitert (Kotrschal, 2009; 2013 Uvnäs-Moberg 2003; 2013). Erinnert sei neben Oxytocin an *Spiegelneuronen*, die wir beim Auffliegen eines ganzen Vogelschwarmes vermuten, nachdem nur einer oder wenige erschreckt aufgefliegen sind; wir vermuten sie über Speziesgrenzen hinweg beim ansteckenden Gähnen des Menschen vor dem Pferd oder beim Spiel mit der Zunge um unsere Lippen, das der zuschauende Hund oft imitiert. Zwar sind diese Möglichkeiten nicht immer bewusst repräsentiert, auch brauchen sie das Erfahrungssystem, nicht allein das verbal-symbolische System (Schultheiss, 2001), um neurologische und biochemische Prozesse auszulösen

Säugetiere sind empathisch: Schimpansen trösten sich gegenseitig – gehen also mit dem Schmerz eines anderen mit. Das ist mehr als Versöhnung: Beim Versöhnen spielt doch ein Eigeninteresse mit, hilft doch wieder hergestellte Eintracht in der Gruppe auch dem Individuum. Beim Trösten wird indessen primär dem Schmerz eines Anderen Genüge getan, auch wenn er einer anderen Spezies angehört. Sheldrake (1999) dazu: „Meine Datenbank enthält über 200 Geschichten von Tieren, die trösten und heilen. Die meisten handeln von Katzen und Hunden, die Menschen, die krank oder traurig sind, nicht von der Seite weichen, als wollten sie sie trösten. Im Grunde ist das nicht nur ein „Als ob“ – sie trösten Menschen tatsächlich und tragen dazu bei, sie zu heilen.“ (S. 118)

Mehr aber noch: Wir beobachten nicht nur Mit-Leiden bei Tieren, wir finden auch positive, auch „produktive“ Interaktionen, das meint nicht nur Reaktionen auf das Verhalten anderer, sondern für diese günstige Aktionen. Das verdeutlichen helfende Episoden: Etwa die Beobachtung einer Elefantenkuh, die einem in den Sumpf eingebrochenen Nashornkalb mit ihrem Rüssel zu helfen versuchte, vom Bonobo, der einen verletzten Vogel vorsichtig hielt, mit ihm auf die Spitze eines Baumes stieg, mit seinen Armen Flugbewegungen machte und den Vogel in die Luft warf. Als der hilflos in einem Graben landete, bewachte ihn der Bonobo. Oft zitiert wird die Geschichte des Gorilla-Weibchens Binti Jua: Im Chicagoer Zoo war ein kleiner Junge in das Gorilla-Gehege gefallen, auf dem Kopf aufgeschlagen und lag nun ohnmächtig am Boden. Binti Jua nahm das Kind auf den Arm und legte es an einen der Ausgänge, an dem regelmäßig Pfleger vorbei kamen. Auf die Bitte eines Pflegers brachte sie das Kind sogar noch zu einem anderen, günstiger gelegenen Ausgang. Die Bereitschaft des Gorillas, über die Artgrenzen hinweg einem Menschen zu helfen, ist wohl kein Einzelfall.

Über Speziesgrenzen hinweggehend laufen solche Prozesse auch bei Menschen ab, die leidende Tiere beobachten und motiviert sind, etwas für sie zu tun. Solche Verhaltenstendenzen können wir schon bei sehr jungen Kindern fördern, können gleichzeitig Gewalt gegen Tiere reduzieren. Wir können darauf bauen, dass bei positiver Bezugnahme, die nicht nur Wissen um das Tier voraussetzt, sondern auch eine emotionalen Haltung, die das Tier „wirklich meint“, mit anderen Worten: in einer Haltung, die Verbundenheit mit dem Tier wirklich „lebt“, solche Effekte erfahren werden. Das belegen Arbeiten zur Tiergestützten Intervention. Einige seien in Anlehnung an Nestmann (2009) referiert.

Das bio-psycho-soziale Wirkgefüge hilfreicher Tiereffekte

Nestmann (2009; 2010) spricht in seiner Zusammenstellung der positiven Effekte von Tieren neben somatischen Wirkungen, die in den Ausführungen über das calm and connecting system zum Teil bereits erwähnt wurden, auch soziale und psychische Wirkungen an. Für ein sozial-psychosomatisches Verständnis von Salutogenese durch Tiere spricht etwa, dass Patienten in der Psychiatrie, die auf therapeutische Massnahmen nicht angesprochen hatten, nach einfachen Kontakten mit Tieren wieder mehr mit dem Klinikpersonal und ihren MitpatientInnen kommunizierten und interagierten, ihr Zustand besserte sich und sie öffneten sich – nicht nur vertrauensvoll gegenüber Tieren, sondern auch zu ihren Therapeuten. Mit der Erfahrung unbedingter Akzeptanz durch Tiere gewannen sie einen Zugang zum emotionalen Erleben – dem erfahrenen Leid ebenso wie dem Trost, der Zuwendung und Bestätigung durch Mitlebewesen. Und mit der „Öffnung nach innen“ konnte oft eine „Öffnung nach aussen“ einher gehen – mit der Achtsamkeit nach innen wurde die Aufmerksamkeit nach aussen verbessert. Nestmann (2010) spricht in seiner Zusammenstellung der positiven Effekte von Tieren den Hinweis auf *gestärkte Bewältigungskompetenz* an, die sich aus dem „Zwang zur aktiven Bewältigung“ herleitet. Dabei werden Menschen der Möglichkeiten, auch der Mittel und Wege gewahrt, die Leben und Zusammenleben zu meistern helfen. Sie lernen aber ebenso die Grenzen kennen, vor die uns eigenes Versagen oder auch Krankheit oder Tod des Tieres stellen. Auch Grenzerfahrungen, wie sie etwa beim Tod eines vertrauten Tieres auftauchen, gehen mit einer „*Sensibilisierung für eigene Ressourcen*“ einher, im konkreten Beispiel etwa dem Gewahrwerden, dass das Zeigen einer innigen Verbundenheit dem sterbenden Tier ebenso hilft, wie es den Schmerz des Trauernden reduziert. - Häufiger sind „*Kontrollerfahrungen*“ in Pflege, Versorgung, Führung und erreichtem Gehorsam“. Sie verlangen manifestes Handeln; Tiere fördern mit der „*Erfordernis der Selbstkontrolle*“ genauso eine innere Kontrolle über sich selbst. - Nicht zuletzt erwähnt Nestmann *Stressreduktion*, die im Sinne einer Verbesserung von Verstehbarkeit und Handhabbarkeit sowie einer Erweiterung der Sinnhaftigkeit eigenen Handelns interpretiert werden kann: Wahrnehmungs- und Interpretationsmodulierung von Belastung spricht er ebenso an wie „gelassenerer“ Stressbewertung, Trost und Beruhigung, Ablenkung, Relativierung von Konsequenzen, Umberwertung/Umbilanzierung von Ereignissen, Aufwertung kleiner Freuden nennt er ebenso wie vermehrtes Zutrauen zu sich selbst. Und nicht zuletzt spricht Nestmann auch die

Erfahrung von *Sinn* im Zusammenleben mit Tieren an, also die Motivation, sich für eine erkannte Aufgabe aktiv und emotional beteiligt zu engagieren..

Welche Bedeutung der überdauernden *Stressreduktion* durch Menschen und im Vergleich dazu durch Tiere zukommt, wird in der Arbeit von Hediger (2011) erkennbar. Die Autorin wies nach, dass desorganisiert und unsicher gebundene Jungen in einer sozialen Stresssituation bei Anwesenheit eines Hundes signifikant weniger Cortisol ausschütteten als bei Anwesenheit einer freundlichen Studentin oder eines Stoffhundes. Die desorganisiert gebundenen Jungen konnten das durch Menschen „verformte“ Bindungsprogramm zwar kaum noch zum Erleben von Sicherheit nutzen, die generalisierte Bindungsstörung zu Menschen blieb wirksam, ließ sie soziale Unterstützung nicht annehmen. Aber die Affinität zu Lebewesen mit ihren Auswirkungen auf das „calm and connecting system“ blieb erhalten und wirksam.

Im sozial-emotionalen Bereich wird von Nestmann (2010) das Vermitteln von psychischer *Sicherheit* angesprochen, sei es im Sinne einer Kompensation ungenügender Erfahrung der nahen Verbundenheit mit Menschen, sei es durch die direkte „Erfüllung von Bedürfnissen nach Zusammensein, Geborgenheit, Erfahrung von Nähe, Gemeinsamkeit, Nichtalleinsein etc.“. In einer guten Beziehung zu Tieren können „konstant *Wertschätzung*, ... *Bewunderung* erfahren“ werden. Damit wird eine stimmige Ergänzung der sozialen Wirkungen von Tieren angesprochen, die manchmal mit dem Gefühl, gebraucht zu werden umschrieben ist, die aber mit dem *Geben von Sorge* und der Stärkung des *Verantwortungsgefühls*, weiter gehend auch in die kohärente Entwicklung von Selbstkonzept und *Selbstwertgefühl* mündet. Es sind soziale und psychische Prozesse, die hier angesprochen werden. Tiere helfen unintendiert, einfach durch ihre Zugewandtheit. Und ohne zu stigmatisieren lassen sie leidende Menschen erfahren, dass sie nahe bleiben, fördern sie mit ihren einfachen Interaktionen auch das Erfahren und Verstehen eines tieferen Wissens des leidenden Menschen um sich selbst. (alle Zitate nach Nestmann, 2010).

Dies alles spricht für salutogenetische Prozesse, wie sie auch durch Tiere gefördert werden. Felix Fischer, der Leiter der Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen der Landesnervenklinik Linz drückt die Verbundenheit (2012) einmal so aus: Tiere „bringen Animalität, also Lebewesenheit, zu den menschlichen Lebewesen, die hier vergesundet werden.“. Es ist ein sozial-psycho-somatisches Verständnis von Gesundheit, das hier ausgedrückt wird. Und der Arzt Klaus Dörner (2004) macht auf das *Zusammenspiel zwischen Effekten für den eigenen Organismus und positiven Auswirkungen für andere* aufmerksam. Kooperation und hilfreiches Verhalten sind „für uns selbstverständliches soziales Leben. Wir scheinen das sogar biologisch zu brauchen: Wenn nämlich niemand mehr da ist, für den wir soziale Bedeutung haben, für den wir notwendig sind, geht es uns nicht gut, werden wir etwa depressiv oder zuletzt suizidal.“ (S. 73 f). – Auch um unserer selbst willen lohnt es, eine gute Beziehung zu Tieren zu leben.

Literatur:

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Anderson, W.P., Reid, C.M. und Jennings, G.L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *The Medical Journal of Australia*, 157, 298-301.
- Brensing, K. (2013). *Persönlichkeitsrechte für Tiere. Die nächste Stufe der moralischen Evolution*. Freiburg: Herder.
- de Waal, F. B.M. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279-300.
- Dörner, K. (2004). *Das Gesundheitsdilemma*. Berlin: Ullstein.
- Fischer, F. (2012). Der Einsatz von Tieren im Krankenhauskontext ist lohnend! *Tagungsband 6. Internationales TAT-Symposium*. Wien: Vet.Med. Uni.
- Friedmann, E., Katcher, A., Lynch, J.J. und Thomas, S.A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95, 307-312.
- Grandin, T. mit Johnson, C. (2005). *Animals in translation*. New York: Scribner. (deutsch: *Ich sehe die Welt wie ein frohes Tier*).

- Headey B. und Grabka M.M. (2005) The relationship between pet ownership and health outcomes. Discussion Paper 434, www.diw.de
- Headey, B., Na, F. und Zheng, R. (2008). Pet dogs benefit owners` health: A „natural experiment“ in China. *Social Indicators Research*, 84, 481-493.
- Hediger, K. (2011) *Effekte sozialer Unterstützung durch einen Hund im Vergleich zur Unterstützung durch einen Menschen oder einen Stoffhund auf die psychophysiologische Stressreaktion von unsicher und desorganisiert gebundenen Kindern*. Phil. Diss., Rostock.
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. und Uvnäs-Moberg, K. (2013). *Attachment to pets*. Cambridge, MA und Göttingen: Hogrefe.
- Kellert, S.R. (1997). *Kinship to mastery: Biophilia in human evolution and development*. Washington, D.C. Island Press.
- Kotrschal, K. (2009). Die evolutionäre Theorie der Mensch-Tier-Beziehung. in C. Otterstedt und M. Rosenberger (eds.) *Gefährten – Konkurrenten – Verwandte*. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht, 55-77.
- Kotrschal, K. (2013). Why humans are willing and able to relate to animals: The perspective of evolutionary biology. Kap. 2 in Julius et al. (eds.) *Attachment to Pets*. Cambridge, MA und Göttingen: Hogrefe, 7-34.
- Lauer mann, B. (1997). *Die Lebensumwelten von alten hilfs- und pflegebedürftigen der Unterschiede*. Diplom-Arbeit. Erlangen: Friedrich-Alexander-Universität.
- Nestmann, F. (2009). Ein bio-psycho-soziales Wirkungsgefüge hilfreicher Tier-effekte. Anhang 1 in Kuratorium Deutsche Altershilfe (ed): Ein Plädoyer für die Tierhaltung in Alten- und Pflegeheimen. Köln: KDA, 1994. (modifiziert abgedruckt 2009)
- Nestmann, F. (2010). Hilfreiche Tiereffekte in Alltag und Therapie. In: Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 42, S. 9-29.
- Nutbeam, D. (1998). *Health promotion dictionary*. Genf: WHO.
- Pert, C. (1999). Moleküle der Gefühle. Hamburg: Rowohlt.
- Raina, P. und Fellow, W. (1998). Relationship between pet ownership and health care use among seniors. *Vortrag bei der 8th International Conference on Human-Animal Interactions*, Prag, September 1998.
- Rifkin, J. (2012). *Die empathische Zivilisation. Wege zu einem globalen Bewusstsein*. Frankfurt: S.Fischer.
- Schweitzer, A. (1990). Die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben. (1. Aufl. 1923) in: A. Schweitzer (ed.) *Kultur und Ethik*. München: Beck.
- Sheldrake, R. (1999). *Der siebte Sinn der Tiere*. Bern, München, Wien: Scherz Verlag.
- Schultheiss, O. (2001) An information processing account of implicit motive arousal. In: M.L. Maehr und P. Pintrich (eds). *Advances in motivation and achievement*. Greenwich, CT: JAI Press, 1-41.
- Uvnäs Moberg, K. (2003) *The Oxytocin Factor*. Cambridge MA: Da Capo Press.
- Uvnäs-Moberg, K. (2013). Physiology of relationships: The integrative function of oxytocin. Kapitel 4 in H. Julius, A. Beetz, K. Kotrschal, D. Turner und K. Uvnäs-Moberg (2013). *Attachment to pets*. Cambridge, MA und Göttingen: Hogrefe. 60-80.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. und Jackson, D. D. (1967): *Pragmatics of human communication*. New York: Norton. (Deutsch: *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien* (1969). Bern: Huber).
- Wilson, E. O. (1984): *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge: Harvard Univ. Press.