

TIERE haben einen direkten EFFEKT auf unsere MENTALE GESUNDHEIT und werden auch zu Therapiezwecken eingesetzt – ein Bereich, dessen Potenzial größer ist, als lange angenommen.

D

iese Erfahrung haben wohl alle Hunde- und Katzenhalter schon einmal gemacht: Selbst beim kleinsten Gefühl von Angst oder Traurigkeit eilt ihr treuer Begleiter instinktiv herbei. Da Tiere stärker mit der natürlichen Schwingung der Erde (ungefähr 8 Hertz) verbunden sind als wir Menschen, müssen sie sich nur an uns kuscheln, um unsere Frequenzen wieder in Einklang zu bringen, ein bisschen so wie beim Reiki. Als emotionale Austauschpartner spielen sie für viele Tierhalter eine wichtige Rolle. Laut einer im September erschienenen Studie der App „Calm“ bevorzugen 56 Prozent der Befragten in Stresssituationen die Gesellschaft ihres Haustieres (weit vor dem oder der Partner:in mit 33, der Familie mit 25 oder Freunden mit 19 Prozent).

„Ihre Gesellschaft erhöht den Oxytocinspiegel, das sogenannte ‚Bindungs-‘ oder ‚Liebeshormon‘, und senkt den Cortisolspiegel. Momente des Kuschelns und Spielens mit ihnen können sich also positiv auf unser Wohlbefinden auswirken“, erklärt Tammie King, leitende Forschungsdirektorin am Waltham Petcare Science Institute, das durch Ernährungs-, Verhaltens- und Gesundheitsforschung wissenschaftlich fundierte Essens-, Behandlungs- und Pflegeempfehlungen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden von Haustieren entwickelt.

Das Zusammenleben mit einem Tier reduziert auch psychosozialen Stress, Isolation und Einsamkeit – Faktoren, die mit einem erhöhten Risiko für Depressionen, koronare Herzkrankheiten oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen. Das zeigt sich vor allem am Beispiel von Hunden und Katzen, den EU-weit beliebtesten Haustieren: Eine in „Scientific Reports“ veröffentlichte Studie, die unter Hundebesitzern durchgeführt wurde, belegt, dass die Anwesenheit von Hunden die Aktivität des parasympathischen Nervensystems stimuliert – bekannt für seine beruhigende Wirkung auf den Körper – und gleichzeitig die Aktivität des sympathischen Nervensystems reduziert, das für die Erhöhung der Herzfrequenz verantwortlich ist. Ebenso wird eine schnellere Erholung des Blutdrucks, zum Beispiel nach Stressphasen, gefördert. Ganz zu schweigen davon, dass 72 Prozent der Hundehalter angeben, sich mehr zu bewegen und mehr Zeit im Freien zu verbringen, und 59 Prozent versichern, weniger vor dem Bildschirm zu sitzen.

Katzenhalter brauchen jetzt aber nicht neidisch zu werden. Denn das Schnurren ihrer Stubentiger ist mittlerweile sogar zu einem eigenständigen Heilmittel geworden, der „Schnurrtherapie“. Die aus tiefen Tönen mit sehr niedrigen Frequenzen (25 bis 50 Hertz) bestehenden Vibrationen der Katze wirken tatsächlich deutlich stressmindernd. Sie fördern die Produktion von Serotonin und Endorphinen (Hormone, die mental beruhigen), erleichtern das Einschlafen, vertreiben negative Gedanken und tragen zur Senkung des Blutdrucks bei, wodurch langfristig das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert wird.

Der therapeutische Effekt von Tieren ist auch ansonsten gut erforscht. Und so ist die „Zootherapie“ oder tiergestützte Thera-

pie, bei der es darum geht, kognitive, körperliche, psychosoziale oder emotionale Fähigkeiten durch den Umgang mit Tieren zu verbessern, ebenfalls zu einem anerkannten und beliebten Heilmittel geworden. Es ist nicht mehr ungewöhnlich, Hunde, Katzen, Kaninchen und vor allem auch Pferde im Umfeld von Krankenhäusern und Pflegeheimen anzutreffen. Ihr Einsatz wirkt auf vielfältige Weise: Mindern von Unruhe, Ängsten und Rückzug; verbesserte Kommunikation; höhere geistige Stabilität; Verbesserung der Motorik; wiedergewonnenes Selbstvertrauen ... Bei Menschen mit Autismus, Depressionen oder posttraumatischer Belastungsstörung wirken solche Therapien wahre Wunder, wie unzählige Beispiele belegen.

Im französischen Deauville etwa bietet das Privatkrankenhaus Hôpital privé du Pays d'Auge Drogenabhängigen eine ganzheitliche, pferdebasierte Therapie an, die ihnen hilft, ihre Emotionen wahrzunehmen, Verantwortung zu übernehmen, ein Selbstbewusstsein zu entwickeln – und inneren Frieden zu finden. Diesen Ansatz verfolgen aber auch immer mehr Gesundheitseinrichtungen hierzulande, etwa die Klinik Dr. Barner im Harz. Dort leben die Therapiepferde direkt auf dem Parkgelände, sind immer erreichbar, präsent – und in den Alltag der Patient:innen eingebunden. Und im Universitätsklinikum der Stadt Brest, in der Bretagne im Nordwesten Frankreichs, begleitet der zweijährige Golden Retriever Scully Zahnärzte, um ängstliche Patient:innen – vor allem Kinder – zu beruhigen. Mittlerweile gibt es auch Vereine, die streunende Katzen an Seniorenheime vermitteln – als Mittel gegen die Einsamkeit der Bewohner:innen. Für Dr. Tammie King ist die natürliche Fähigkeit von Tieren, unser seelisches Gleichgewicht zu beeinflussen, offensichtlich: „Das erklärt sich wahrscheinlich dadurch, dass sie uns nicht beurteilen, nicht unterbrechen und keine Ratschläge geben. An Tagen, an denen man sich überfordert fühlt oder einfach nur stille Gesellschaft braucht, bieten sie eine beruhigende Präsenz, die tröstet, ohne zu urteilen.“ Und davon können sich wohl auch viele Menschen noch etwas abschauen, wenn sie anderen helfen wollen: Manchmal braucht es keine dezierte Analyse, sondern einfach Nähe und Verbindlichkeit.

„Bei einer Klinik im Harz leben PFERDE direkt auf deren Parkgelände – und sind in den ALLTAG der Patient:innen eingebunden.“

A close-up photograph of a brown horse's head, focusing on its eye and the bridle. The horse has a white blaze on its forehead. The bridle is made of red leather with white stitching and silver-colored metal rings. The reins are made of yellow braided rope. The background is slightly blurred, showing what appears to be a stable or indoor riding arena.

ZEITGEIST

Ergonomische Trense
aus französischem Leder,
von HERMÈS.