

Einführung in die Problemsituation

Menschliches Verhalten ist immer das Ergebnis der Wechselwirkung zwischen Persönlichkeit, Umwelt und Situation. Menschen, die mit Heimtieren zusammenleben, leben immer in einer anderen Umwelt als Menschen, die das nicht wollen oder denen das nicht möglich ist. Menschen werden dabei von ihren Heimtieren immer auch mitgeprägt, sie werden von ihnen gefordert, gefördert, geheilt oder auch miterzogen.

Aber nun zu unserem Thema: Heimtiere als Therapie. Haben sich ursprünglich nur die Zoologie, Veterinärmedizin und Verhaltensforschung mit den Heimtieren beschäftigt, so sind es heute zusätzlich die Humanmedizin, die Psychologie, die Psychotherapie, Psychoimmunologie, Pädagogik, Gesundheitspsychologie und auch die Gesprächs- und Verhaltenstherapie.

Die etwa ab dem Jahr 1970 beginnende Forschung führte zu drei grundsätzlichen Erkenntnissen:

- (1) Die Qualität der Mensch-Heimtier-Beziehung ist von der Art des Heimtieres abhängig. Die Beziehungsqualität zu Hunden, Katzen, Vögeln, Fischen und anderen Heimtieren ist also jeweils artspezifisch.
- (2) Die Qualität der Mensch-Heimtier-Beziehung wie z.B. zu einem Hund ist unterschiedlich, je nachdem, ob es sich z.B. handelt um

Stresspatienten

Körperbehinderte im Rollstuhl

Menschen in Krisensituationen

Menschen in der Langzeitarbeitslosigkeit

Menschen in Altenheimen

Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen

Blinde Menschen

Kinder in Scheidungskrisen.

(3) Eine therapeutische, präventive, rehabilitative und pädagogische Wirkung eines Heimtieres ist nur dann nachweisbar, wenn eine konstante und intensive, positive und partnerschaftliche Mensch-Heimtier-Beziehung vorliegt. Der bloße Besitz eines Heimtieres hat noch keinen Vorhersagewert für die wünschenswerte therapeutische Wirkung. Heimtiere sind nicht einfach eine lebendige Pille, die man gleichsam auf Krankenschein verordnen kann und die dann automatisch eine wünschenswerte therapeutische Wirkung ausübt. Die Ergebnisse unserer Forschungen zur pädagogischen Wirkung eines Hundes für 13 bis 15 jährige PISA-Schüler z.B. können eindeutig nachweisen, dass je intensiver und partnerschaftlicher die Qualität der Kind-Heimtier-Beziehung ist, desto positiver entwickeln sich auch die schulrelevanten Verhaltens- und Leistungskompetenzen eines Kindes; das Ausmaß der schulischen Probleme ist geringer und die Schulnoten besser.

Schüler mit einer besonders intensiven Beziehung zu ihrem Hund entwickeln in deutlich ausgeprägterem Maße als andere Schüler z.B. die folgenden Kompetenzen und Eigenschaften:

- Konzentrationsfähigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Anpassungsfähigkeit/Kooperationsfähigkeit
- Zuverlässigkeit und Konzentriertheit des Arbeitsverhaltens
- Leistungsmotivation/Anstrengungsbereitschaft
- Aktive Unterrichtsbeteiligung
- Kommunikations- und Kontaktfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Konfliktlösefähigkeit
-

Die positive Wirkung von Heimtieren ist also immer von der spezifischen Qualität der Mensch-Heimtier-Beziehung abhängig.

Heimtiere als Therapeuten: Ausgewählte Forschungsergebnisse

Aus der Vielzahl von Untersuchungen unserer Forschungsgruppe möchte ich nun im Folgenden einige in ihren wesentlichen Ergebnissen exemplarisch zur Darstellung bringen. Bei der Auswahl der Studien habe ich mich auch von dem Gedanken leiten lassen, dass die Verschiedenartigkeit der Tiere, die mindestens indirekt hier auf der Interzoo vertreten sind, also Hunde, Katzen, Vögel, Fische, sich auch als Therapiepartner in unseren Untersuchungen wieder finden.

Untersuchung I:

Hunde als Prävention und Therapie bei Kreislauferkrankungen (Stressbewältigung durch Heimtiere)

Unbestritten ist, dass Hunde ideale Kreislauftrainer sind; dies ist allerdings nur dann der Fall, wenn man mit ihnen täglich mindestens zwei Stunden spazieren geht, Rad fährt, Walking betreibt und dabei auch nicht versäumt, mit ihnen zu spielen, ihnen immer auch das, was sie lernen müssen, immer wieder vermittelt und übt und dabei auch immer mit ihnen kommuniziert. Der tägliche Umgang mit Hunden vermag den menschlichen Kreislauf vielfältig positiv zu beeinflussen; dies trifft sowohl auf den systolischen wie den diastolischen Blutdruck, den Cholesterin- wie den Triglyzerid-Spiegel, die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Angina pectoris und auch die Lebenserwartungen von Infarktpatienten zu.

Wie kann man sich nun aber solche therapeutischen Effekte erklären? Unbestritten ist der Zusammenhang zwischen Stressbelastung und Kreislaufbelastung. Besondere Beachtung in der neueren Forschung haben in diesem Zusammenhang die so genannten Alltagsärgernisse – daily hassles – gefunden. Es sind dies die sich alltäglich wiederholenden Ärgernisse, denen man eigentlich hilflos ausgesetzt ist, weil man sie nicht bewältigen kann. Solche als belastend, bedrohend und herausfordernd erlebte Erlebnisse können sehr unterschiedlicher Natur sein wie z.B.:

Das ärgerliche, immer wiederkehrende Verhalten von Nachbarn und Mitbewohnern: „Wenn ich die schon sehe!“

Das alltägliche Zusammenarbeiten mit ungeliebten Arbeitskollegen: „Wenn der schon wieder was will!“

Das alltägliche Zusammentreffen mit einem mir gegenüber unbegründet feindselig eingestellten Vorgesetzten: „Mobbing als Führungsstrategie“.

Der tägliche Weg zur Arbeit – Stau – und der Kampf um den Parkplatz.

Die beständige Unzufriedenheit mit mir selbst.

Die nicht zu bewältigenden Familien- und Erziehungsprobleme u.a.

Kontinuierlich nicht bewältigte Alltagsstressoren haben nun aber zentral nervöse Begleiterscheinungen zur Folge; es verändern sich die Atmungs- und Kreislaufregulation; es kommt zu einer andauernden, sich steigernden Kreislaufbelastung (u.a. Bluthochdruck) und damit auch zu einem Anstieg des Infarkttrisikos.

Die zentrale Frage an unsere Untersuchung war nun: Unter welchen Bedingungen vermag ein Hund einen Beitrag zur Bewältigung solcher Alltagsstressoren zu leisten? Die Antwort darauf ist eigentlich ganz einfach: Menschen mit einer positiven konstanten partnerschaftlichen Beziehung zu ihrem Hund kommen im Vergleich zu denen, die keinen Hund besitzen, wesentlich häufiger zu einer positiven Tagesbilanz in Bezug auf ihre Stressbelastung: Es gibt bei ihnen keine Dominanz nicht zu bewältigender Alltagsärgernisse, sondern verstärkt eine solche von Alltagsfreuden. Hunde vermitteln unbekümmerte Freude, lassen ein egozentrisches Grübeln nicht zu. Man kann sich, wenn man einen Hund hat, nicht kontinuierlich ärgern: Hunde durchbrechen aufgrund ihrer Spontaneität immer wieder den Ärger; sie fordern auf zu Spiel, Kommunikation und körperlichem Training; sie erwarten Beachtung, lenken ab von Alltagsärgernissen und zwingen auf sympathische Art und Weise, an Erfreulicherem zu denken. Die in diesem Verhalten wesentlich mitbegründete positive Bilanz des persönlichen Wohlbefindens findet ihren Niederschlag in der Entwicklung einer Reihe gesundheitsfördernder Verhaltensmuster, die bei der Kontrollgruppe derjenigen, die nicht in Partnerschaft mit einem Hund leben und bei denen erlebnismäßig die All-

tagsärgernisse die Alltagsfreuden dominieren, nicht nachweisbar sind; solche nachgewiesenen positiven Persönlichkeitseigenschaften sind u. a.:

Man setzt sich aktiver und kommunikativer mit Problemen und Belastungen auseinander.

Man entwickelt sportliche Aktivitäten.

Man geht Schwierigkeiten nicht aus dem Wege.

Man lebt kommunikativer und erlebt nicht den Risikofaktor der Vereinsamung.

Man erreicht eindeutig höhere Lebenszufriedenheitswerte.

Man greift nicht zu Medikamenten, Beruhigungs- oder auch Betäubungsmitteln, aber auch die Frequenz der Arztbesuche reduziert sich.

Hunde sind also „Medikamente“ ohne Nebenwirkungen für die Prävention wie die Therapie von alltäglich immer wiederkehrenden Stresserlebnissen.

Untersuchung II:

Heimtiere als Co-Therapeuten in Lebenskrisen

(1) Katzen und deren therapeutische Wirkung in Lebenskrisen

In dieser Studie wurde der Beitrag einer Katze für die Bewältigung von unterschiedlichen Krisensituationen (Konflikte in der Partnerschaft, beruflicher Dauerstress, lange schwere Krankheit u.a. analysiert.

Untersucht wurden Katzenbesitzer und als Kontrollgruppe Personen ohne Heimtiere.

Mit dem Eintritt der Krise kommt es immer zu einem Bruch der Selbstsicherheit und einer Dominanz vielfältiger negativer Gefühlslagen und auch selbstzerstörerischer Affekte; im einzelnen sind das:

Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ungerechtigkeit

Gefühle der Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Depression

Gefühle der sozialen Deklassierung

Gefühle der Verzweiflung und der Resignation usw.

Haben Menschen nun eine Katze, dann verändert sich mit dem Ausbruch der Krise zunächst einmal fast schlagartig die Beziehungsintensität und –qualität zu ihrem Tier: Das Ausmaß der spielerischen, schmusenden und kommunikativen Beschäftigung steigt weit über die Durchschnittswerte, wie sie sonst bei Katzenhaltern in der Bevölkerung nachweisbar sind; in der Krise beträgt der durchschnittliche Zeitaufwand für das Schmusen, Spielen und auch Sprechen mit der Katze in 74 % der Fälle mehr als 60 Minuten pro Tag; nur 12 % der allgemeinen Katzenbesitzer kommen auf diesen Wert. In der Krise wird die Katze verbal und nonverbal zentraler Kommunikationspartner für den Menschen.

Und was vermögen in einer solchen zeitlich andauernden kritischen Lebenssituation Katzen therapeutisch zu bewirken? Aus dem Blickwinkel der Betroffenen mit einer Katze sind diese Wirkungen vielfältiger Natur, nämlich u.a.

- Stressabbau durch Entspannung und Beruhigung: Sedierung, Entkrampfung, Affektabfuhr, Kreislaufentlastung
- Gewinnung von Gemeinsamkeit, Vertraulichkeit, Intimität und Gefühlsstabilität
- Erleben von Empathie („Verständnis“) ohne Aufdringlichkeit, Fragen und Bedingungen
- Erleben bedingungsloser Zuwendung und Zärtlichkeit
- Umstrukturierung der Selbstaufmerksamkeit durch Erlebniskonzentration auf die Vielzahl kleiner Alltagsfreuden
- Spielerische zärtliche Ablenkung von depressiven Gedanken

- Erleben von Wohlbefinden durch Körperkontakt.

Die therapeutischen Auswirkungen einer Katze in Lebenskrisen werden besonders deutlich, wenn man die qualitativ unterschiedlichen Daseinstechniken des Umgangs mit Lebenskrisen bei Katzenbesitzern mit denen von Menschen ohne Heimtiere miteinander vergleicht.

Bei Menschen ohne ein Heimtier dominieren in Krisensituationen eindeutig die folgenden Erlebnis- und Verhaltensmuster:

- Resignative Mentalität
- Passiv-verdrängende Verhaltensweisen
- Flucht in die Arbeit als Technik der Problemverdrängung
- Sozialer Rückzug, Verlust von Freunden, Entfremdung
- Psychosomatische Symptombildung:
 - Häufiger Arztbesuch
 - Griff nach Medikamenten zur Beruhigung und Stimulation

Demgegenüber finden sich bei Katzenbesitzern unter denselben situativen Bedingungen eine Reihe positiver Ansätze für die Entwicklung eines Lebensstils allmählicher Krisenbewältigung. Telegrammstilartig zusammengefasst ergeben sich hier die folgenden prototypischen Erlebnis- und Verhaltensmuster:

- Entwicklung einer positiven Mentalität
- Aufkommen positiver Gedanken der Hoffnung
- Selbstaktivierung
- Problemanalyse und Problemdiskussion mit anderen Menschen
- Kein andauerndes Grübeln und sich selbst verstärkendes Negativdenken
- Körpertraining und Entspannungsaktivitäten
- Die Wahrnehmung von Alltagsfreuden nimmt zu

In akuten, durch Krankheit, Depression und Dauerstress ausgelösten schweren Lebenskrisen mit ausgeprägter psychosomatischer Symptomatik hat eine Katze einen positiven therapeutischen Effekt. Eine Ausbildung und Verfesti-

gung resignativer und depressiver Stimmungslagen wird verhindert. Lebenskrisen als Gefühlskrisen können immer nur durch starke Gefühle der Zärtlichkeit, der Zuwendung ohne Vorbehalte durchbrochen werden. Und genau dies können Katzen. Nur Gefühle können Sprachlosigkeit durchbrechen und den Verlust von Mitmenschlichkeit wieder überwinden. Die Katze als Krisenmanager reduziert auch nachhaltig den Griff nach Medikamenten, Beruhigungsmitteln oder auch nach Alkohol.

(2) Hunde als Therapeuten in der Langzeitarbeitslosigkeit

Erste Ergebnisse einer Pilotstudie

Langzeitarbeitslose, zu deren Lebensstil ein Hund gehört, erleben im Vergleich zu solchen ohne Hund signifikant weniger einen Zusammenbruch ihrer sozialen Situation; eine soziale Isolation in ausgeprägtem Maße wird nicht erlebt, da der Hund hier als sozialer Katalysator wirkt. Der Hund als Verhaltenskonstante des Lebensstils garantiert aber auch die zeitliche Strukturierung des Tagesablaufs. In der Krisensituation wird die Bindung an den Hund intensiviert; es tritt auch kein Verlust an Alltagsfreuden ein, im Gegenteil, sie werden verstärkt erlebt und wirken präventiv für resignative und depressive Stimmungslagen. Demgegenüber entwickeln Langzeitarbeitslose ohne Hund kaum Strategien zur aktiven Bewältigung der kritischen Situation; es kommt verstärkt zu Alkohol- und Substanzmissbrauch, zur Ausbildung von Phasen tiefer Resignation und Depression bis hin zu Suizidphantasien und in Einzelfällen auch zu Suizidversuchen.

Untersuchung III:

Wellensittiche als Co-Therapeuten in Altenheimen

Unsere Untersuchung war zweistufig angelegt. Zunächst einmal befragten wir ausführlich 200 Altenheimbewohner nach ihrem Leben, ihrer Lebensqualität, ihrem Gesundheitsstatus, der Häufigkeit von Arztbesuchen, auch ihrem Medikamentenkonsum. Am Ende dieses Gespräches stand dann die Frage, ob man denn gerne einmal für acht Wochen in seinem Zimmer einen Wellensittich hätte. Zwei Ergebnisse sind in diesem Zusammenhang symptomatisch:

- (1) Alle 200 Befragten wollten einen Wellensittich: Da wir eine Kontrollgruppe von 100 alten Menschen benötigten, die keinen Wellensittich besitzen sollten, mussten wir auslösen.
- (2) Alle 100 Altenheimbewohner, die einen Wellensittich erhalten hatten, wollten unbedingt ihren Wellensittich dann auf eigene Kosten nach acht Wochen behalten; ein Wunsch, den wir gerne erfüllen konnten.

Die Ergebnisse der ersten Befragung zur Lebensqualität im Altenheim werden dominiert von vielfältigen negativ getönten Erlebnisweisen und Stimmungslagen.

Die Frage war jetzt nur: Kann sich ein Wellensittich in dieser Situation wirklich zu einem „Medikament ohne Nebenwirkungen“ entwickeln? Die Antwort ist auf Basis der Ergebnisse einer zweiten Befragung acht Wochen nach dem Eintreffen des Wellensittichs eindeutig.

Schon in einem Zeitraum von acht Wochen führt das Leben mit einem Wellensittich zu einem positiven Stilbruch im bisherigen Heimleben; die, auch von dem Heimpersonal vollauf bestätigten Veränderungen betreffen die folgenden Verhaltens- und Erlebnisbereiche:

- (1) Es kommt zu einer motivierenden Veränderung des alltäglichen Lebensstils. logischen Antriebs- und Aktivitätsniveaus (Kompetenztraining):
 - Mehr Unterhaltung mit Nachbarn, Bekannten und Familienangehörigen über ein neues, interessantes Thema
 - Mehr Beschäftigung durch die Übernahme von Verantwortung für ein Lebewesen: Man ist wieder gefordert und damit gefördert.
 - Mehr Abwechslung durch Kommunikation, Spiel und Verhaltensbeobachtung
 - Mehr Tageslaufregulierung: Es muss alles seine Ordnung haben.
- (2) Es kommt zu einer Aktivierung positiver Gefühlslagen durch Anstieg der Alltagsfreuden und Verminderung der Alltagsärgernisse.

Die Zunahme von Alltagsfreuden geht einher mit dem immer neuen Erleben von Abwechslung, Freude, Fröhlichkeit, Spaß und auch Glück.

(3) Es kommt zu einer Wiederbelebung sozialer Gefühle und Aktivitäten.

- Der Vogel wird als neuer Partner und neues Familienmitglied erlebt.
- Die wechselseitigen Besuche im Altenheim nehmen zu; man hat sich plötzlich Neues, Erfreuliches zu erzählen; das Gesprächsthema Krankheiten tritt zunehmend in den Hintergrund; dies gilt besonders auch für die Telefonate mit den Familienangehörigen.
- Das Erleben von Einsamkeit und Verlassenheit nimmt deutlich ab.
- Es kommt zu einer Stabilisierung des seelischen Gleichgewichts durch freudige Ablenkung von den Problemen; dies ist eng verbunden mit dem Abbau von Depression und Resignation.
- Es entwickeln sich zunehmend positive Stimmungslagen – man hat wieder bessere Laune – empfindet Zufriedenheit, Selbstvertrauen: Lebensmut und Lebenswilligkeit werden aktiviert.

(4) Es kommt zu einer Verbesserung des subjektiven Gesundheitsstatus: die Häufigkeit der Arztbesuche nimmt ebenso ab wie der Konsum von Tabletten.

(5) Es kommt zu einer Verbesserung des Betriebsklimas durch Abbau sozialer Konflikte und einem neuen Erleben von Geborgenheit; die Mitarbeiter des Heimes werden zunehmend entlastet.

Mit unserer Studie Wellensittiche im Altenheim konnten wir theoretisch und empirisch-repräsentativ begründet zeigen, dass Heimtiere einen vielfältigen Beitrag zum Wohlbefinden alter Menschen, zu deren seelischer und körperlicher Gesundheit und damit auch für deren Lebenserwartung zu leisten vermögen.

Untersuchung IV:

Fische – das Aquarium – als Prävention, Entspannungs- und Kreativitätstraining

Ich komme nunmehr zu einer letzten Tierart, nämlich den Fischen in unseren Aquarien und dem, was sie für Aquarianer erlebnismäßig bedeuten, aber auch gerade unter dem Aspekt der Gesundheit bewirken. Basis unserer Untersuchung ist die eingehende Befragung von 130 Aquarianern.

Und wie erleben nun die ihre Welt der Fische, die sie sich selbst gestaltet haben und an deren weiterer Gestaltung sie hoch motiviert immer weiter arbeiten und damit eigentlich nie zu Ende kommen?

Die psychologische Bindung an die Erlebniswelt eines Aquariums ist immer und wesentlich begründet in der gleich bleibenden, konstanten Attraktivität des Aquariums. Ein Aquarium ist Vermittler intensiver ästhetischer Gefühle und ein Auslöser für die kreative Selbstgestaltung einer abwechslungsreichen, lebendigen, Ruhe und Beruhigung vermittelnden Erlebnis-, Wunsch- und Wunderwelt. Fische vermitteln eigentlich immer und kontinuierlich Alltagsfreuden und niemals Alltagsärgernisse („daily hassles“); über seinen Hund kann man sich schon immer einmal wieder ärgern – bei seinen Fischen kommt das hingegen seltener vor.

Was vermögen nun aber Fische für die Gesundheit von Menschen mit einem hohen Engagement an ihr Aquarium zu leisten? Summarisch kann man darauf die Antwort geben: Fische im persönlich gestalteten, gepflegten und weiterentwickelten Biotop sind – psychosomatisch formuliert – das ideale Entspannungs- und Beruhigungstraining. Die präventive und therapeutische Wirkung ist begründet in einer lebendigen, menschenunabhängigen, ursprünglichen und entspannenden Phantasiewelt: Das Aquarium ist eine eigenständige, lebendige Welt der Schönheit ohne Langeweile. Das Aquarium macht Gesundheitsförderung ohne Askese im Erleben persönlicher Ausgeglichenheit, Problemablenkung und beruhigender Entspannung fühlbar. Diese Präventions- und Therapiewirkung wird in einer Mehrzahl von Persönlichkeitsmerkmalen diagnostizierbar, die entscheidend für den Gesundheitsstatus eines Menschen

sind. Solche deutlich bei Aquarianern überdurchschnittlich ausgeprägten Eigenschaften sind:

- die hohen Zufriedenheitswerte (Harmoniewerte) in Bezug auf Familie und Partnerschaft (84%)
- die hohen Zufriedenheitswerte mit der eigenen Arbeit (78%)
- die hohen Zufriedenheitswerte mit der eigenen Gesundheit (81%)
- die hohen Zufriedenheitswerte mit der Wohnsituation (71%).
- Optimistische Lebenseinstellung (74%)
- die Freude an schwierigen Aufgaben: Leistungsorientierung (59%)

Es ist keine Frage, nach allem, was wir bisher wissenschaftlich wissen, ist ein Aquarium durch das, was es seinem Besitzer vermittelt aber was es auch von ihm fordert, immer auch ein hoch wirksames Entspannungs- und Beruhigungstraining.

Ausblick

Es ist mir bewusst: Nicht alle Tiere, die uns symbolisch auf dieser Interzoo begegnen, habe ich Ihnen als „Medikament ohne Nebenwirkungen vorstellen können. Manches bedarf der weiteren Forschung, anderes fiel dem zeitlichen Limit meines Vortrages zum Opfer. Ich würde hier gerne auch noch unsere Forschungen zur Mensch-Pferd-Beziehung bei jungen Frauen und deren Auswirkungen auf Erleben und Verhalten darstellen. Aber auch bei einem „starken Galopp“ lässt sich dies nicht mehr bewerkstelligen.

Ich habe versucht, das psychosomatische Leistungsprofil von Heimtieren bei unterschiedlichen Krankheitsbildern in knapper Form darzustellen. Es sollte ein Mehrfaches deutlich geworden sein, nämlich

(1) Heimtiere motivieren zu Lebensbejahung und der Entwicklung und Pflege eines aktiven Lebensstils.

- (2) Heimtiere stimulieren zu Alltagsfreuden, Lebensfreude, Lebenswilligkeit und zur Genesung: Die psychogene Stimulierung des Immunsystems ist ein wesentlicher Therapiefaktor von Heimtieren.
- (3) Heimtiere sedieren: Sie sind ein Entspannungs- und Beruhigungstraining.
- (4) Heimtiere kommunizieren; sie sind soziale Katalysatoren, Partner in Krisen der Einsamkeit und des Verlustes von Lebenssinn; sie sind auch Kommunikationstrainer.
- (5) Heimtiere stabilisieren Gefühle und Stimmungen; sie strukturieren den Tagesablauf und sind auch Trainer für körperliche und geistige Kompetenzen.
- (6) Heimtiere führen zu einer positiven Umstrukturierung der täglichen Stressbilanz: Sie lenken die Selbstaufmerksamkeit von den psychosomatischen Krankheitssymptomen, den Alltagsstressoren, der Krankheit und der Behinderung hin zu Alltagsfreuden, zu einem Mehr an Normalität und der positiven Problembewältigung.

Diese verschiedenartigen Wirkungsmechanismen begründen letztlich die therapeutische Wirkung von Heimtieren. Dies alles aber immer unter der Voraussetzung einer konstanten partnerschaftlichen Mensch-Tier-Beziehung und einer artgerechten Tierhaltung. Nur unter diesen Bedingungen werden wir im Zusammenleben mit einem Heimtier nicht nur gesünder, sondern wir leisten auch einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Kostenreduzierung im Gesundheitswesen; auch dazu gibt es schon einschlägige Berechnungen.

Heimtiere als Medikamente ohne Nebenwirkungen, das ist ein Thema, über das es sich lohnt, auch über den Tag hinaus und jenseits der Wissenschaften immer einmal wieder nachzudenken. Ein solches Nachdenken macht Spaß und fördert wie alles Denken auch unsere Gesundheit.

Literatur

Bergler, R. (2000). Gesund durch Heimtiere. Köln.

Hoff, T. & Bergler, R. (2006). Heimtiere und schulisches Leistungs- und Sozialverhalten. Schriftenreihe Psychologie der Mensch-Tier-Beziehung. Band 1, Regensburg.

Hoff, T. & Bergler, R. (im Druck). Heimtiere und Kinder in der elterlichen Scheidungskrise. Schriftenreihe Psychologie der Mensch-Tier-Beziehung. Band 2. Regensburg.