

PROALTER

PROALTER

Selbstbestimmt älter werden



Ausgabe 05

September/Oktober 2013

45. Jahrgang | 6,90 €

www.proalter.de

Wertschätzende Interaktion statt gesellschaftlichem Verhaltenskorsett

■ Tiergestützte Therapien unterstützen und stärken natürliche Prozesse zur Gesundung und zur Gesunderhaltung. Vor allem aber fördern sie das emotionale und soziale Wohlbefinden. Insbesondere Alzheimerkranke Menschen profitieren von der wertefreien Kommunikation mit Hund und Katze. □

Oxytocin – Heilen durch Berührung

Tiere berühren wir viel leichter und selbstverständlicher als Menschen und wir genießen diesen warmen und weichen Körperkontakt. Wer – außer der Enkelin und vielleicht dem Frisör oder der Kosmetikerin – berührt schon die alte Dame auf eine sanfte Weise?

Tiere lösen in angenehm empfundenen Beziehungssituationen Oxytocinausschüttungen im Organismus aus. Viele Studien belegen, dass Oxytocin-Niveaus beispielsweise nach dem Streicheln eines Hundes signifikant erhöht sind, dies vor allem beim Streicheln eines vertrauten Tieres, zu dem eine gute Beziehung besteht. Auch visuelle, akustische oder ge-



Foto: fotolia/Ljupco Smokowski

ruchliche Reize können diese positiven Stimulationen auslösen.

Das Hormon 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 auch die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und ebenso den Blutdruck; es stimuliert aber auch das parasymphatische Nervensystem mit Auswirkungen auf Verdauungsprozesse, auf Restitution und Ruhe.

Menschen wollen geben

Es sind aber nicht nur körperliche Effekte, die durch Tiere angeregt werden. Wichtiger wohl noch sind soziale und emotionale Wirkungen. Viele alte Menschen sind motiviert, Fürsorge zu geben. Sie möchten nicht nur konkret und instrumentell gebraucht werden, sie wollen auch pro-sozial und emotional motiviert geben, wollen kooperieren, wollen in das Wohlergehen von anderen „investieren“ – von Enkeln, Kindern, geliebten Personen oder Lebewesen schlechthin. Das tun sie für Menschen und für Tiere. Tiere erleichtern das, was schon der humanistische Psychologe Carl Rogers als Voraussetzung für Therapieerfolg erkannt hat: Angenommen werden mit Empathie, Akzeptanz ohne Bewertung, Begleitung beim Werden zu dem, was man im Grunde seines Wesens werden kann.

Tiere unterstützen Therapien

Am häufigsten wurden und werden Tiere zur Förderung, zur Erleichterung und zur Beschleunigung von Therapien mit Kindern (etwa Autistischen, Kindern mit ADHS oder sozial-emotional traumatisierten beziehungsweise belasteten Kindern), mit alten Menschen (etwa Alzheimer-Kranken) und Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen eingesetzt. Sie ersetzen dabei die ausgebildeten Ergo-, Physio- oder PsychotherapeutInnen nicht, unterstützen aber

deren Arbeit sehr effektiv. Neben der Therapie werden Tiere auch in der (Sozial-)Pädagogik und der Betreuung und Förderung von Menschen mit unterschiedlichem Hilfebedarf zur Unterstützung eingesetzt. Voraussetzung dafür ist neben der Ausbildung der HelferInnen in berufsbegleitenden Weiterbildungen zur Tiergestützten Intervention, dass die KlientInnen Kontakt zu Tieren mögen.

Viele Lebensfunktionen erhalten

Von der Alzheimer-Demenz betroffene Menschen verlieren unter anderem kognitive Fähigkeiten wie rationales Planen, Urteilen, aber auch kulturell notwendiges Wissen oder die Orientierung an klarem Denken, dem Erkennen von gesellschaftlichen Regeln und der sprachlichen Kommunikation und Interaktion. Auch Motivation und Antrieb sind reduziert, teilweise tauchen illusionäre Verkennungen und Ängste auf. Das sind vor allem „höhere“ Funktionen, die bewusstes, rational kontrolliertes Leben stark einschränken oder unmöglich machen. Aber all die Lebensfunktionen, die gleichsam „unter“ den explizit kognitiv geregelten Bereichen liegen, sind weitgehend erhalten und können angesprochen werden: Das ist vor allem die nonverbale Kommunikation, die Sprache der Beziehung durch Berührung, durch Mimik und Gestik, durch Modulation der Sprechstimme und im weitesten Sinne durch Mitfühlen. Das genau ist die Sprache, die Menschen mit Tieren sprechen – und wir beobachten oft, dass sie von alten Menschen mit Demenz verstanden wird.

Auch Gefühlserleben und Gefühlsausdruck bleiben noch lange erhalten. Sie werden etwa beim Streicheln lebendig und werden oft mit der „Witterung“, die viele Hunde mit den Gefühlen von Menschen mitschwingen lässt, beantwortet. Wir wissen, dass zwar die Willkürmotorik durch die Krankheit betroffen ist, aber viele archaische Bewegungsmuster bleiben intact. Zum Beispiel dann, wenn alte Menschen ein Tier füttern. Es zeigt sich übrigens genauso, wenn eine alzheimerkranke Frau ein Baby auf den Arm nimmt.

Erhalten ist bei Alzheimer-Kranken auch das Bedürfnis nach sozialem Kontakt. Wenn sie ei-



Foto: fotolia/Ivonne Wierink

nen Hund oder eine Katze streicheln, spüren, wie das Tier ihnen zeigt, was es gern hat, wenn es sie anschaut, auf nicht verbale Art erlebte Verbundenheit ausdrückt, dann werden „unterhalb“ der geschädigten Hirnareale geregelte Prozesse angesprochen – Beziehung wird verspürt. Auch das Bedürfnis nach Wertschätzung können viele Tiere befriedigen. Ein Hund zum Beispiel lässt sich führen. Allein das kann den Selbstwert eines alten Menschen steigern. Hinzu kommt, dass Hunde ihre Bezugsperson in der Regel ohne Wenn und Aber anerkennen. Sie kennen die vielen Kategorien nicht, nach denen sich Menschen einschätzen: nach schöner – hässlicher, erfolgreicher – erfolgloser, gesprächiger oder langweiliger. Als soziale Rudeltiere bleiben sie unverbrüchlich nahe und achten ständig auf die Befindlichkeit ihres Menschen – Menschen tun das nur gelegentlich.

Unabhängigkeit statt Verhaltenskorsett

Alzheimer-Kranke brauchen nach wie vor vertraute und strukturierte Verhaltensabläufe. Tiere zeigen mit ihrem Rhythmus von Ruhe und

„Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund.“
(Hildegard von Bingen, 1098–1179)

Aktivität, mit ihrem vorhersagbaren Verhalten, mit bestimmten „Ritualen“ und mit ihrem unverbrüchlichen Nahesein, dass im alltäglichen Tagesgeschehen nach wie vor eine altbekannte Sicherheit liegt. Alzheimer-Kranke haben nach wie vor ein Bedürfnis nach Unabhängigkeit. Gemeint ist hiermit nicht die wirtschaftliche Unabhängigkeit oder eine Herauslösung aus dem gesellschaftlichen Zusammenleben. Gemeint ist vielmehr Bewegungsfreiheit, Unabhängigkeit von juristischen oder von Institutionen bestimmten Verhaltenserwartungen. Die mögen sie als ein künstliches, ihnen nicht mehr verstehbares Verhaltenskorsett empfinden. Aber Alzheimer-Kranke orientieren sich wohl nach wie vor an biologisch bewährten „Regeln“, an existenziell bedeutsamen Erfahrungen – wenn auch nicht mehr nach zivilisatorischen Benimmregeln. Wieder können wir

vermuten, dass sie auf einer tiefen, auf einer archaisch oder archetypisch geprägten Ebene den Tieren in ausreichender Freiheit begegnen und damit Unabhängigkeit und Sicherheit empfinden können.

Vor allem Hunde eignen sich zur tiergestützten Therapie. Sie haben natürlich keine therapeutische Ausbildung, aber sie sind sozial obligate Rudeltiere – und Verhaltensforscher würden auch uns Menschen als sozial obligate Spezies einstufen, wir sind zutiefst auf soziales Zusammenleben angewiesen. Und Hunde sind auch über viele Jahrtausende auf Beziehung mit Menschen selektiert und vorbereitet worden. Beispielsweise können wenige Wochen alte Hundewelpen schon die nonverbalen Zeichen von Menschen besser deuten als Schimpansen. Mehr noch: Hunde achten fast

ständig auf ihren Rudelchef. Und sie stellen sich nicht nur leicht auf ihren Menschen ein – sie sind in der Tat so etwas wie „Weltmeister der Anpassung“. Sie haben ganz feine Sinne. Sie können über kurze Entfernungen unseren Herzschlag hören, sie riechen am Schweiß unserer Handinnenflächen, wie erregt wir sind, können Unterzuckerung an unserem Atem erkennen und vieles mehr. Aber vor allem sind sie empathisch, sie können viele von unseren Empfindungen spüren und damit mitgehen.

Tiere sind Lebewesen, keine Werkzeuge

Bei dem Einsatz von Hunden oder anderen Tieren müssen wir unbedingt auch Verhaltenswissen über diese Tiere mitbringen. Wir sollten mit ihrem Empfinden mitgehen können. Dabei dürfen wir durchaus aufgreifen, was die Tiere an sozialen, emotionalen und auch körperlichen Stärken anbieten, wir dürfen von ihnen aber keine Dinge verlangen, die nur uns Menschen wichtig erscheinen. Bei ersten Anzeichen von Stress und Überforderung müssen die Tiere „aus dem Dienst herausgenommen werden“. Wenn die Beziehung zwischen Mensch und Tier stimmt, wird die Inklusion von Tieren in menschliches therapeutisches, pädagogisches oder förderndes Verhalten für alle Beteiligten positiv – auch für die Tiere. ■

Zum Autor:



Prof. Dr. Erhard Olbrich

... ist emeritierter Professor für Psychologie. In der Öffentlichkeit wurde er bekannt durch seine Forschungen zur Mensch-Tier-Beziehung. Er ist Präsident der International Society for Animal-Assisted Therapy. Olbrich wurde 1983 mit einem Preis für die Förderung der internationalen gerontologischen Zusammenarbeit ausgezeichnet.

„Ich spüre eine Verbundenheit mit den Tieren und der Natur“

Interview mit Prof. Dr. Erhard Olbrich

Gibt es Erlebnisse mit Tieren, die Ihnen besonders im Gedächtnis haften geblieben sind? PA

Ich hatte ein kleines weißes Pferd, Charlie, mit dem ich regelmäßig ausgeritten bin. Es war an einem stürmischen Tag im Herbst, ich wollte mit Charlie in den Wald reiten, aber ein Sturm wirbelte die Blätter umher. Zunächst hatte

Charlie Angst, aber ich sagte ihm: „Charlie, du bist ein tüchtiges Pferd, ein mutiges Pferd.“ Dann wagte er sich in den Wald – und nach einer gewissen Zeit konnte er das Wirbeln der Blätter ertragen. Und ich merkte auf einmal, dass ich durch Goldregen reite. Das war ein zauberhaftes Erlebnis, ja fast ein magischer Moment, den ich niemals vergessen werde.

Ein ähnliches Erlebnis hatte ich in Colorado. Dort besaßen wir ein Stück Land mit einem Pferdestall und einem Appartement. Wir ritten durch die Rocky Mountains. Nach einer wirklich anstrengenden Kraxeltour kamen wir auf etwa 2.300 Metern Höhe auf eine ebene Grasfläche. Und wie auf Kommando – ohne dass wir Reiter etwas gemacht hätten – setzten sich unsere Pferde in den Galopp. Wir ritten über das weiche Gras. Es war ein jubelndes Zusammensein nicht nur mit den Pferden, sondern auch mit der Natur. **EO**

Wie hat Sie Ihre Beziehung zu (Ihren) Tieren geprägt? PA

Ich habe gelernt, empathisch zu sein. Nachdem ich jahrzehntelang Experimente gemacht, Diplomarbeiten betreut und akademisch gelehrt habe, tut sich mir eine Welt des Mitfühlens, des Mitgehens – mit Tieren und auch mit Menschen – auf. Das empfinde ich als bereichernd, erweiternd und als beglückend. **EO**

Und wie haben die Tiere Sie beruflich beeinflusst? PA

1983 nahm mich in Los Angeles ein Kollege mit in eine Altersheim, in das er auch seinen Hund mitnahm. Die alten Herrschaften saßen mit leeren Augen im Sessel oder schauten auf die Wand gegenüber. Aber als sie den Hund sahen, wurden ihre Augen plötzlich lebendig. Das Gleiche habe ich dann auch in Deutschland erlebt, in einer geschlossenen Geriatrie. Im Aufenthaltsraum war alles still und ruhig; ab und zu sagte mal einer leise etwas. Dann hörte man, dass eine Besucherin mit einem Hund in die Station kam. Und sofort wurden die Augen lebendig. Viele der alten Damen standen auf, gingen in ihre Zimmer und holten Leckerli für den Hund. Auch die sechsjährige Tochter der Besucherin war mitgekommen. Sie kroch dem Hund auf allen Vieren hinterher. Als der Hund sein Leckerli bei einer Dame abgeholt hatte, robbte sich das kleine Mädchen ran und sperrte ebenfalls seinen kleinen Mund auf. Da war ein solches Lachen im ganzen Raum, dass sofort wieder einige alte Damen in ihre Zimmer gingen und Schokolade holten und nun abwechselnd den Hund und das Kind fütterten.

Diese Einzelerlebnisse führten dazu, dass ich mich sowohl wissenschaftlich mit der Mensch-Tier-Beziehung beschäftigte, aber mich zugleich auch für Hunde-Besuchsdienste in der Geriatrie starkmachte. **EO**

Sie sind ja auch Altersforscher, ein Schüler von Ursula Lehr ... PA

Ich wollte ursprünglich Flugzeugbau studieren, bin dann aber mit Begeisterung bei Lehr und Thomae in die Gerontologie hineingekommen. Das Aktivitätsmodell des Alterns habe ich natürlich als Student schon eingeschogen. Vor allem habe ich mich mit den sozialen und emotionalen Aktivitäten von alten Menschen befasst und habe gemerkt, da ist eine Menge an neuem Leben im Alter möglich. Mit etwa 60 Jahren habe ich mich von meiner Universität beurlauben lassen und in Bern an der Universität bei „Lebensgestaltung 50+“ gelehrt. Dieses Thema „Lebensgestaltung möglich machen“ lag mir sehr am Herzen. Es gibt unendlich viele Lebensmöglichkeiten, nicht nur das effiziente Funktionieren im Umfeld unseres Lebens, sondern es gibt auch das Emotionale, dieses Sorge-Geben der alten Frau, die nicht nur den Hund füttert, sondern auch dem kleinen Mädchen Schokolade in das Mundchen schiebt. **EO**

Und das ist auch das Besondere bei der tiergestützten Arbeit? PA

Genau. Es geht dabei um das Zusammenspiel zwischen Personenpotenzial und Umgebungsangeboten. Ich erinnere mich an Edi. Edi war ein alter Herr in Österreich, der auf einem Bauernhof lebte, auf dem der Bauer elf Altenheimplatze gebaut hatte. Edi sprach nicht mehr, aber er lächelte. Er ging mit seinem Rollator durch den Hof und war mit seinem Lächeln überall dabei. Es gab da einen wunderschönen Pfau, den Edi fütterte. Doch plötzlich wurde der Pfau aufdringlich und folgte Edi, weil er mehr Futter wollte. Edi floh sozusagen mit seinem Rollator vor dem Pfau. Er



Foto: iStock

wehrte ihn ab, als der Pfau aufdringlich wurde. Es war einerseits ein positives Zusammensein, andererseits aber auch ein negatives Abwehren. Das ist ein ganz wichtiger Aspekt: die Kompetenz, dieses Zusammenspiel zwischen dem, was die Person an Potenzialen besitzt und was sie aus der Umwelt aufnehmen und auch beantworten kann. **EO**

Funktioniert das auch bei Demenzerkrankungen? PA

Auch Alzheimer-Kranke haben Ressourcen. Sie haben auf tiefen Schichten ihres Nervensystems nach wie vor emotionale und intuitive Kapazitäten. Alzheimer-Kranke empfinden häufig die Stimmung eines Gegenübers sehr genau. Und hier spielen eben auch die Tiere eine große Rolle. Es geht eben nicht nur darum, frühere Fähigkeiten wiederzuerlangen, sondern vor allem darum, die altersspezifischen, die sich neu entwickelnden Kapazitäten aufzugreifen. **EO**

Wie steht es denn mit Ihrer eigenen Aktivität? Sie sind jetzt 72 Jahre alt. Fühlen Sie sich noch immer so, als könnten Sie Bäume ausreißen? PA

Nein. In den 17 Jahren in Colorado habe ich bestimmt tausend Bäume in unserer Wildnis umgesägt. Das kann ich heute nicht mehr. Aber ich habe neben diesen Verlusten auch eine ganze Menge an Gewinnen verspürt. Ich versuche, eine neue Ausgeglichenheit zwischen Verlusten und Gewinnen zu leben. Ich kann nicht mehr so schnell reiten, so schnell rennen oder so hoch springen wie früher. Aber ich fahre nach wie vor

etwa 40.000 Kilometer zu diversen Vorträgen im Jahr. **EO**

Wie erleben Sie insgesamt Ihr Alterwerden? PA

Ich fange an, die Fragmentarität meiner Biografie zu akzeptieren. Ich will das mal so erklären: In einem Pariser Museum steht eine wunderschöne Statue des Gottes Apollo. Sie ist nicht vollständig, ganze Stücke Marmor sind herausgebrochen. So sehe ich auch meine Biografie. Da ist eine gute Gestalt, aber große Stücke davon sind nicht geworden – das sind Stücke un-gelebten Lebens. Ich finde es sehr wichtig, dass man das im Alter wenigstens noch erkennen kann. So wie man den Gott Apollo noch erkennen kann, so kann ich auch die Gestalt meiner Biografie erkennen, obwohl sie in vielem fragmentarisch geblieben ist. **EO**

Was verstehen Sie unter „ungelebtem“ Leben? Einen Traum, den man sich nicht erfüllt hat, oder einen Beruf, den man nicht ergriffen hat? PA

Ja, aber auch kleinere Dinge: Ich hatte manchmal sonntagnachmittags das Bedürfnis mit meiner Partnerin eine Tasse Kaffee zu trinken und ein bisschen zu kuscheln. Dann ging ich von meinem Arbeitszimmer durch den Gang zu ihrem Arbeitszimmer und sah sie hochkonzentriert vor ihrem Computer sitzen. Da habe ich kehrtgemacht und stattdessen mit unserer



Hündin Golda gekuschelt. Meiner Frau gegenüber habe ich ungeliebtes Leben produziert, dem Hund gegenüber habe ich es gelebt. **EO**

Sie scheinen sich im Alter völlig zu akzeptieren und dabei sehr entspannt zu sein. PA

Ach, glauben Sie bloß nicht, dass ich das alles kann! Aber ich bin auf dem Weg dahin. Die Spiritualität, dieses Verspüren der Verbundenheit mit dem Goldregen im Wald, mit den Tieren und Menschen hilft dabei. Natürlich kenne ich auch die Nachtstunden des Lebens. Aber das Zusammenfügen von Licht und Schatten ist mir ein großes Anliegen geworden. Das kann ich, indem ich meine Fragmentarität akzeptiere. **EO**

Woher kommt eigentlich Ihre Liebe zu Amerika? PA

Ich habe Amerika schon als Junge geliebt, später etwa die Tatsache, dass meine amerikanischen Lehrer immer ihre Tür zu ihrem Büro offenstehen ließen. Jeder Student konnte hinein. Das habe ich versucht, auch in Deutschland zu leben. Die Offenheit der Amerikaner spricht mich an. Ich habe mit vielen Leuten kontrovers diskutiert, aber es war nie diese kritische Haltung bei meinen Gegenübern wie beispielsweise in Politikerdiskussionen im Fernsehen, die sich nur Vorwürfe machen. In Amerika gibt es immer eine Bereitschaft, zuzuhören und gemeinsam Kräfte zu mobilisieren, die weiterhelfen. Dieser Glauben daran, dass das Miteinander die Basis für ein gutes Leben ist, das habe ich damals in Amerika begonnen zu spüren. **EO**

Haben Sie noch eigene Tiere zu Hause? PA
Nein, leider nicht. Mit 70 hörte ich auf mit dem Reiten. Ich bin schon so oft vom Pferd gefallen und will nicht Gefahr laufen, doch noch zum Chirurgen zu müssen. Aber ich bin immer noch ein Pferdenarr, einer, der ab und zu mit Möhren vorbeikommt. Das Reiten fehlt mir, aber die Entscheidung war richtig. Unsere letzte Hündin Golda hatte einen Gehirnschlag, wir mussten sie einschläfern. Nun versorge ich gelegentlich Besuchshunde oder die Katzen von Freunden. Aber mir fehlten die Tiere. **EO**

■ *Das Gespräch führte Simone Helck.*



Lesetipp



Anhand vieler Beispiele aus der Praxis werden in diesem Buch die Leitgedanken einer tiergestützten Intervention dargestellt. Das Autorenteam, welches sich aus Tierliebhabern unterschiedlichster Fachbereiche zusammensetzt, beantwortet umfassend Fragen in Bezug auf die Machbarkeit von professionellen Begegnungsangeboten zwischen Mensch und Tier und bietet kreative Praxistipps für den Alltag, sodass positive Effekte sowohl für den Menschen als auch das Tier entstehen können.

Otterstedt, Carola (2013)

Demenz -

Ein neuer Weg der Aktivierung

Tiergestützte Intervention

Hannover: Vincentz Network

75 Seiten

ISBN 978-3-86630-226-6

Preis: 19,80 Euro

Links zum Thema:

www.buendnis-mensch-und-tier.de

www.tiergestuetzte-therapie.de