

Gesundheit: Pathogenese bekämpfen - Salutogenese fördern

Erhard Olbrich, 2012

Das institutionalisierte Medizinsystem, die Pharma- und Geräteindustrie, sie setzen professionell chemische und instrumentelle Mittel zur **Bekämpfung von pathologischen Prozessen** ein. Damit stellen sie aber noch nicht Gesundheit her. Mit der Gabe von Antibiotika verabreichen sie beispielsweise nur Hilfsmittel, die dem Körper helfen, sich selbst zu heilen. Mit dem Entfernen einer Krebsgeschwulst unterbinden sie weiteres Hineinwuchern von Krebsgewebe in gesundes Gewebe des Körpers. In der Tiergestützten Therapie helfen wir ohne Pharmaka, ohne chemische oder chirurgisch-instrumentelle Techniken. Wir unterstützen **Salutogenese**, stärken und fördern komplexere Prozessen zur Gesundung und zur Gesunderhaltung. Das sind Prozesse, die nicht nur die Abwesenheit von Krankheit erstreben, sondern – so die Definition der WHO von 1998 – die ein physisches, zugleich aber auch ein mentales, ein soziales und spirituelles Wohlbefinden ermöglichen (Nutbeam, 1998) . Bei der Salutogenese erkennen wir sowohl die Bedeutung von aktiver Auseinandersetzung der Person sowie aktiver Beiträge aus ihrer sozialen und ökologischen Umgebung – ich nenne das einmal Coping -, wir erkennen aber auch die Bedeutung einer ruhigen, vertrauten Verbundenheit der Person mit körperlichen ebenso wie mit psychischen (kognitiven und emotionalen) sowie sozialen Prozessen. Das sind die Effekte eines Systems von resititiven Prozessen.

1. Zum Verständnis von Gesundheit – ihrer Erhaltung und dem Gesundwerden – muss kurz auf Antonovsky (1979; Antonovsky und Franke 1997) und auf das von ihm geprägte Konzept der Salutogenese eingegangen werden. Antonovsky hat die Bedeutung des **Kohärenzsinn**s hervorgehoben: Der Sinn für Kohärenz erlaubt Menschen darauf zu vertrauen, dass äussere und innere Anforderungen an sie verstehbar und erklärbar sind; dass die Person persönliche ebenso wie soziale und materielle Ressourcen zur Verfügung hat, um mit diesen Anforderungen umzugehen; und dass es lohnt, die Anforderungen als Herausforderungen anzunehmen, die den Einsatz von Energien und Engagement rechtfertigen. Konkret nennt Antonovsky die **Verstehbarkeit** von schädigenden Einflüssen ebenso wie von hilfreichen Faktoren als eine kognitive Komponente des Kohärenzsinn. Er nennt zum zweiten die **Bewältigbarkeit**, also das kognitive und affektive Gewahrsein und Nutzen von Möglichkeiten, mit belastenden Anforderungen umzugehen. Das sind zum einen soziale, ökologische und materielle Ressourcen wie Soziale Unterstützung, aber auch Geld oder das „Kultur-Kapital“, das Kunst, Philosophie oder Religion bereitstellen; mehr aber noch sind es persönliche Ressourcen wie Selbstvertrauen und die Überzeugung von eigener Wirksamkeit, Wissen, Intelligenz oder präventive Aktivitäten. Die Bewältigbarkeit ist die instrumentelle, verhaltensmässige Komponente des Kohärenzsinn. Und zum dritten nennt Antonovsky die **Sinnhaftigkeit**, am besten zu definieren als die Möglichkeit und Erfüllbarkeit von Verhaltens im Umfeld der je gegebenen Bedingungen des Lebens. Wir können sie als die motivationale Komponente des Kohärenzsinn verstehen. Ich sehe diese Trias als Coping-Komponenten der Salutogenese an. Dörner (2004, S. 16) hat sie als Prozesse beschrieben, die „im Sinne von Selbsterhaltung, Genussfähigkeit, Aneignung und Verfügbarmachung von Anderem, von Selbst- und Weltkontrolle“ eingesetzt werden.

2. Aber Gesundung beinhaltet auch Wandlung, ein Geschehen „im Sinne von leiblich-sinnlicher, seelischer, affektiv-emotionaler, leidenschaftlicher, dispositiv-charakterlicher Öffnung, Verwundbarkeit, Empfänglichkeit, Gastlichkeit für den Anderen und das Andere, bis der Patient sich vom Antlitz des ihm Anderen neu berühren und befehlen lässt.“ (Dörner, 2004, S. 16 f). Damit ist eine zweite Komponente gemeint, ein Zulassen von Wandlung durch Restitution. Und Gesund-Sein als Ergebnis von Coping und Zulassen versteht Dörner mit dem Philosophen Hans-Georg Gadamer (1996) schliesslich als ein „**selbstvergessenes Weggegebensein**“. Gesunde Menschen seien selbstvergessen an drei Dinge weggegeben, sagt der: An ihre körperlichen und geistigen Aktivitäten (Leistungsfähigkeit), an genuss- und lustvolle Kreativität (Lebenslust) und an die Liebe und Sorge für andere Menschen (Verantwortungsbereitschaft).

Das klingt abstrakt, ist aber leicht zu konkretisieren: Schaut man beispielsweise einmal Kindern beim Schlittenfahren zu, wird man kaum einmal eine Selbstreflexion wahrnehmen: „Selbstvergessen“, aber höchst aktiv rodeln sie den Hang hinunter und ziehen sie ihren

Schlitten immer wieder hinauf (Leistungsfähigkeit). Sie sind „weggegeben“ an immer wieder erprobte Fahrten, geniessen aber genauso lustvoll ein paar neue Versuche (Lebenslust); und die grosse Schwester, die unten angekommen von ihrer kleinen Schwester das „Noch mal!“ hört, zieht den Schlitten mit dem kleinen Mädchen ganz selbstverständlich wieder den Hang hinauf (Verantwortungsbereitschaft). Kalte Finger, holperige Stösse oder Stürze vom umgekippten Schlitten in den kalten Schnee werden „selbstvergessen“ und „weggegeben“ an das gemeinsame Tun hingenommen. Ähnliches beobachten wir im Sommer, wenn Kinder in einem „Wusel-Rudel“ mit Hunden herumtollen: Aktivität, die lustvoll aber sehr bezogen den anderen einbezieht, beschreibt, was Gadamer „selbstvergessenes Weggegebensein“ nannte – und was Gesundheit ausmacht.

Genau so tritt in der ruhigen Gemeinsamkeit von Streicheln und Gestreichelt-Werden die Reflektion unseres bewusst kontrollierenden Ich zurück. Auch in dieser Situation tritt das Bezogensein auf das freundliche Lebewesen neben mir hervor. Das ist eine Konkretisierung der Tatsache, dass Gesundheit durch ein Zusammenspiel zwischen „selbstvergessenem“ Individuum und dem ihm gegebenen Umfeld ermöglicht wird.

3. Neben aktive (Coping-)Prozesse der kognitiven Verstehbarkeit, der instrumentell-verhaltensmässigen Bewältigbarkeit und der motivational wirkenden Sinnhaftigkeit bei Gesunderhaltung und Gesundung werden also von Gadamer und Dörner ruhigere Prozesse gestellt – Prozesse aber, die im „selbstvergessenen Weggegebensein“ doch wirken. Ich sehe sie im „**calm and connecting system**“ (Uvnäs-Moberg, 2003) beschrieben, das dem Reaktionsmuster des „fight and flight system“ zur Seite gestellt werden kann. Während letzteres seit 1929 durch Cannon in der Copingforschung bekannt ist, wird ersteres von Uvnäs-Moberg (2003) mit seinen neurophysiologischen Vernetzungen und seinen Erlebens- und Verhaltenseffekten vorgestellt, die mit Ruhe, Sicherheit, Vertrauen in sozialen Interaktionen und Zuwendung einhergehen. Und es wird eindeutig 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 beeinflusst. Es hat bei den Aktivitäten des „calm and connecting system“ eine zentrale Rolle. 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.

Effekte der Gabe von Oxytocin bei Tieren und Menschen sind ausserordentlich interessant. Noch wichtiger aber sind Belege der Effekte von im Organismus ausgelösten **natürlichen Oxytocinausschüttungen** 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 vielfältig bei Menschen nachgewiesenen Gesundheitseffekte von angenehmen Kontakten mit Tieren lassen die Aussage zu, dass dabei restitutive Prozessen im Organismus

geschehen. Das Bekämpfen von Störungen oder Krankheiten tritt hinter die ruhigeren, Beziehungen auskostenden Prozesse in der Salutogenese zurück. Genauso wie die Forschergruppe um Uvnäs-Moberg macht der Arzt Klaus Dörner (2004) dabei 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).

4. Verbinden wir die neurobiologischen Befunde zum „calm and connecting system“ noch mit einigen Beobachtungen und Befunden aus anderen Disziplinen, vor allem natürlich aus der tiergestützten Arbeit. Da wird häufig von **Du-Evidenz** gesprochen, diesem Erfassen eines Gegenübers als einem vertrauten, mit mir verbundenen Partner. Wir wissen, dass in solchen Situationen viele der restitutiven Prozesse des „calm and connecting system“ möglich werden, die zum Gesund-Sein und zum Gesunden beitragen. Selbstvergessen weggegeben verspüren wir Du-Evidenz. Mehr aber noch: Wir erfahren in ruhigen Beziehungen mit Menschen und mit Tieren manchmal sogar **Ich-Du Begegnung** im Sinne von Martin Buber, in der wir ein Du gnadenhaft geschenkt umfassen und von ihm umfassen werden. Selbstvergessen weggegeben sind wir auch im **Flow**, wenn wir uns „weggeben“ an den Fluss des Geschehens um uns herum, und dabei Abstand zum Reflektieren über uns selber gewinnen. Letztlich ist es **Biophilie**, die Affinität zu all dem Leben und den Leben ermöglichenden ökologischen Bedingungen, die uns von all den kontrollierenden Prozessen unseres Ich wegführen. Neben das „fight and flight system“, das bei der Auseinandersetzung mit Stress (Coping) aktiv ist, tritt in dieser Interpretation von Gesundheit das „calm and connecting system“, das mit seiner Möglichkeit des Erfahrens von sozial-psycho-somatischer Verbundenheit zur Gesundheit im Sinne von Gadamer und Dörner führt.

Aber salutogenetische Prozesse sind auch bei vertrauensvollen Kontakten mit Tieren erkennbar, in denen das geschieht, was Kuhl (2001) **Systemkonditionierung** nennt: die Kontrollfunktion unseres bewussten Ego tritt zurück, Emotionen werden gespürt, das kognitive System kann mit dem affektiven System in Verbindung treten. Es ist wie ein Aufheben einer Jalousie zwischen kognitivem und affektiven System, das es jetzt der Person erlaubt, einen Zugang zu den eigenen Emotionen – in therapeutischen Situationen wohl oft zu ihrem Leid – zu finden. Und mit dem kognitiv-affektiven Verstehen kann auch eine umfassendere Bearbeitung und Bewältigung der besser verstandenen Problematik beginnen. Sie ist auf umfassender zugänglich gewordene eigene Ressourcen der Person gestützt und erhöht das Vertrauen auf die so erweiterten persönliche Möglichkeiten der Person, mit ihren Problemen umzugehen.

Die Nähe zwischen Systemkonditionierung und **Selbstmitteilung**, die beim „selbstvergessenen Weggegebensein“ im Kontakt mit Tieren stattfindet, drängt sich auf: Tiere zeigen im guten Kontakt mit Menschen, dass er genau so, wie er ist, angenommen ist – überwiegend in Zugewandtheit, gelegentlich im Signalisieren von Zurückhaltung. Sich im Verhalten des Tieres gespiegelt zu erfahren, ohne nach kulturellen Normen, nach medizinischen Definitionen von gesund oder krank, nach gesellschaftlich richtigem oder falschem Erleben und Verhalten bewertet zu sein, das befreit. Es lässt wohl Hemmungen zurücktreten, die psychische Energie kosten und Möglichkeiten des Organismus zur produktiven Lebensgestaltung reduzieren (Davison und Pennebaker, 1996, S.117 f). Umgekehrt aber kommt eine Person, die sich selber mitteilt, wahrscheinlich nicht nur besser an die tieferen Schichten der eigenen Person, einschließlich ihres Schattens im Sinne von Jung, heran, sie erfährt auch in einer stimmigeren, einer authentischen Interaktion eine adäquate Rückmeldung.

Nicht zuletzt dürfte im selbstvergessenen Weggegebensein die ethische Orientierung von Menschen weniger nach rational geprägten Abschätzungen darüber bestimmt sein, was richtig oder falsch, was gut oder böse ist, was den nach Massgabe der Vernunft bestimmten Wert ihres kooperativen Verhaltens ausmacht. Vielmehr treten organisatorische und wirtschaftliche Interessen zurück, vieles, was nur rational gerechtfertigt wird. Wie Albert Schweitzer es in **seiner Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben** beschreibt, erfahren und spüren wir vielmehr das Leben in uns selbst, das genau so leben will, wie all das Leben um

uns herum, und wir werden gewahr, dass unser eigenes Leben im Zusammenleben mit dem anderen Leben seine Erfüllung findet. In der Tiergestützten Arbeit erkennen wir die Bedeutung von Einfühlungsvermögen, Zuwendung zu anderen und Sorge für sie, wir erfahren, dass evolutionär bewährte Interessen der Gemeinschaft durch Wohlwollen bewahrt werden – und wir beziehen ausdrücklich Tiere in eine so verstandene Ethik ein, nicht nur im Sinne artgerechter Haltung und des Tierschutzes, sondern auch in dem von Schweitzer beschriebenen weiteren Sinne.

Die ruhige, schon evolutionär fundierte Beziehung zu Menschen hat bei all dem sicher die grösste Bedeutung. Aber aus den Arbeiten von Beetz et al. (2012) oder von Hediger (2011) wissen wir um eine besondere Wirkung von Tieren: Die Autorinnen wiesen nach, dass desorganisiert und unsicher gebundene Jungen in einer Stresssituation bei Anwesenheit eines Hundes signifikant weniger Cortisol ausschütteten als bei Anwesenheit einer freundlichen Studentin oder eines Stoffhundes. Die 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.

Erinnert sei im Kontext von Salutogenese auch an **analoge Kommunikation**, die „Ursprache der Menschheit“, die über Speziesgrenzen verstanden werden kann (Verstehbarkeit), an **Empathie** (de Waal, 2008) mit anderen Lebewesen oder die Bedeutung des **Erfahrungssystems** (Schultheiss, 2001), das einen anderen als den verbal-digital vermittelten Sinn für Kohärenz vermittelt. Dies alles spricht für salutogenetische Prozesse, die auch durch Tiere gefördert sind. 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.“

Literatur:

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. und Franke, A. (1997) *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. und Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. http://www.frontiersin.org/Journal/Abstract.aspx?s=944&name=psychology_for_clinical_settings&ART_DOI=10.3389/fpsyg.2012.00234

Cannon, W.B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York: Appleton-Century.

Davison, K.P. und Pennebaker, J.W. (1996). Social Psychosomatics. In: E. T. Higgins and A. W. Kruglanski (eds.), *Social Psychology: Handbook of basic principles*. New York und London: The Guilford Press, 102-130.

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.

Gadamer, H.-G. (1996). *Über die Verborgenheit der Gesundheit*. Frankfurt: Suhrkamp.

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

Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.

Nutbeam, D. (1998). *Health promotion dictionary*. Genf: WHO.

Schultheiss, O. (2001) An information processing account of implicit motive arousal. In: M.L. Maehr & 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.