

# Therapeuten, die zwitschern

■ TIERÄRZTIN TANJA WARTER

**Der tierärztliche Alltag bringt immer auch Stress und Ärger mit sich – dabei, das sagt die Psychologie, hat Tierkontakt so viele positive Auswirkungen auf uns Menschen. Bei Hunden und Katzen gibt es bekannte Forschungsarbeiten dazu. Aber haben Sie schon von Ornithotherapie gehört?**

Als Tierärztinnen und Tierärzte kümmern wir uns zwar zentral um die Gesundheit unserer Patienten, dennoch stehen immer auch die Menschen, die mit den Tieren zu uns kommen, im Fokus – nicht selten wähnt man sich nebenberuflich als Alleinunterhalter\*in, Gesprächspartner\*in, Klagemauer oder Tröster\*in. Wenig verwunderlich, denn die Beziehung zu einem Haustier kann tief und innig sein: Menschen stellen ihren Haustieren Fragen, erzählen ihnen, was sie erlebt haben, ob es irgendwo Ärger gab oder schöne Erlebnisse; sie erfüllen Wünsche nach dem Lieblingsfutter, freuen sich über Begrüßungen beim Heimkommen, und über Kuschelzeit mit dem Tier, wenn abends Ruhe einkehrt. Auch darüber werden wir Tierärztinnen und Tierärzte oft ausführlich informiert; gefragt oder ungefragt – und manchmal wohl auch gern zu ausführlich.

Wer nun denkt, das sei ein neuartiges Phänomen, weil Tiere früher nicht als Freunde, sondern für bestimmte Aufgaben gehalten wurden, Hunde beispielsweise als Wächter und Katzen als Mäusefänger, der irrt. Der oft tiefe Wunsch, sein Leben mit einem Tier zu teilen, ist in Wahrheit uralte. Die Tierliebe – dafür gibt es wissenschaftliche Belege – ist dem Menschen in die Wiege gelegt. Die starke angeborene Verbundenheit mit der Natur, in Fachkreisen „Biophilie“ genannt, spielt dabei eine zentrale Rolle; und schon früh hielten Menschen Tiere als soziale Partner, Gesellschafter und Freunde.

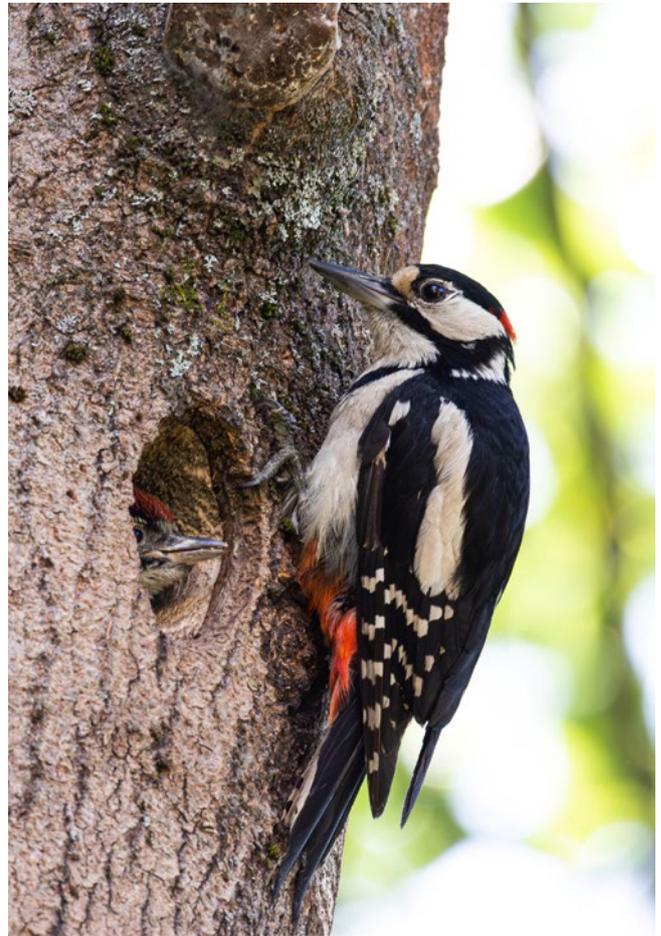


Foto: Envato Elements / wirestock

Tiere und Psychologie, das ist ein weites Feld; noch weiter, als ich es bislang vermutet hatte.

Unlängst lag im Zug auf dem Sitz neben mir eine etwas ältere Ausgabe des Hefts „Psychologie heute“ – ein Magazin, das ich zwar aus dem Zeitschriftenhandel kenne, bislang aber noch nie in die Hand genommen hatte. Ich warf mittelmäßig interessiert einen Blick ins Inhaltsverzeichnis – und entdeckte einen Essay „über Vögel und Menschen, die Vögel beobachten“. Das machte mich doch neugierig.

Zu lesen waren dort Kindheitserinnerungen der Autorin Ilona Jerger – wie es in ihrem Dorf am Bodensee nahe der Vogelwarte Radolfzell bereits in den 60er-Jahren ganz selbstverständlich einen Vogelstammtisch gab; wie sich dort Professor\*innen, Studierende, Handwerker\*innen und Bäuer\*innen trafen, um sich über ihre aktuellen Sichtungungen auszutauschen; ganz ohne Vogelstimmen-Apps, ohne Fotoerkennung mittels KI, dafür mit handgeschriebenen Listen, immer in Tarnfarben gekleidet und mit Fernglas in der Natur unterwegs. Vielen von ihnen, so die Autorin, habe das Vogel-schauen geholfen, mit Kriegs- und Fluchterlebnissen fertigzuwerden.

Einige Jahre später, es war 1979, publizierte der britische Arzt A. F. Cox einen Artikel über die heilsamen Effekte der Vogelbeobachtung im „British Medical Journal“. Cox beschrieb darin, dass „für depressive oder körperlich an das Haus gebundene Menschen das einfache Vergnügen, Vögel zu beobachten, ein unschätzbare Trost sein kann. Weiters bringen die tiefere Beschäftigung mit der Bestimmung der Vogelarten und genaue Beobachtungen ihres Verhaltens eine neue Dimension in das Leben der Mutlosesten. Als Beruhigungsmittel kann die Vogelbeobachtung so wirksam wie ein Medikament sein, aber billiger und sicherer als viele.“ Das nannte Cox „Ornithotherapie“.

Die Autorin von „Psychologie heute“ untermauert diese Gedanken in ihrem Bericht mit persönlichen Erfahrungen. Sie schreibt: „Wer Vögel beobachtet und ihnen beim Singen zuhört, befreit seine Gedanken aus zermürenden Dauerschleifen, die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Natur. Während wir die Farben und Muster anschauen, Feder- und Körperformen studieren, Vögel beim Fliegen und Rütteln zuschauen, vor allem ihrem Konzert lauschen, vergessen wir unsere Sorgen. Das hängt mit der menschlichen Evolution zusammen, denn unsere Psyche und unser Gehirn haben sich in ständiger Auseinandersetzung mit der Natur und den in ihr lebenden Tieren und Pflanzen entwickelt. Es geht uns gut, wenn wir im Wald spazieren gehen und einem

Buntspecht beim Trommeln zuhören. Das ist keine romantische Schwärmerei, das ist die Wahrheit unserer Stammesgeschichte.“

Nachdem ich den Artikel gelesen hatte (und weil ich selbst leidenschaftlich gern Vögel beobachte), wollte ich mehr über Ornithotherapie wissen – und stieß auf die Publikation eines britischen Forscherteams, die 2022 im renommierten Magazin „Nature“ erschien. Darin heißt es in der Zusammenfassung der wissenschaftlichen Arbeit: „Alltägliche Begegnungen mit Vögeln waren mit einer dauerhaften Verbesserung des psychischen Wohlbefindens verbunden. Diese Verbesserungen zeigten sich nicht nur bei gesunden Menschen, sondern auch bei Menschen mit einer Diagnose von Depressionen, der weltweit häufigsten psychischen Erkrankung. Diese Ergebnisse haben potenzielle Auswirkungen sowohl auf den Umwelt- und Tierschutz als auch auf die Politik im Bereich der psychischen Gesundheitsversorgung. Es sollten spezifische Maßnahmen zur Erhaltung und Förderung alltäglicher Begegnungen mit Vögeln in städtischen Gebieten umgesetzt werden.“

Mehr Reklame geht kaum – und so können es ausgerechnet wieder Tiere sein, die dem Tierarzt / der Tierärztin nach einem fordernden Arbeitstag Ruhe und Entspannung spenden. Und das Beste daran: Anfangen kann man mit dem Vogelschauen immer und überall; im Garten, im Kaffeehaus, beim Spaziergang. Für den Einstieg nimmt man sich am besten nur ein, zwei allgegenwärtige Vogelarten wie Amseln oder Spatzen vor: Welche Farben oder Muster sind erkennbar? Welche Form hat der Schnabel – lang und spitz, kurz und dick? Und was tut der Vogel? Nach Futter suchen? Mit Artgenossen streiten? Mit etwas Übung eröffnet sich nach und nach eine faszinierende neue Welt. Mit der Zeit lernt man immer mehr Arten kennen. Immerhin: Etwa 300 Vogelarten können, jahreszeitlich unterschiedlich, in Österreich gesichtet werden. Wer 20 auf Anhieb erkennt, liegt schon weit über dem Durchschnitt. Dass dies aber auch mit Psychologie zu tun haben könnte, war mir bislang nicht bewusst. Man lernt nie aus!

### Lesetipp:

„Die Kraft der Vogelbeobachtung – 69 Anleitungen zu kleinen Auszeiten im Alltag“; Freya-Verlag.



Foto: Envato Elements / WildMediaSK