

19.02.2013

Klares Wasser, ruhiger Blick: Entspannt unter Fischen



Skalare oder Segelflosser zählen zu den beliebtesten und bekanntesten Süßwasserziefischen. [inverch ilitemquid](#)

Bei vielen Tierfreunden kann man es beobachten: Der körperliche Kontakt mit den Heimtieren spendet Tier und Herrchen oder Frauchen Kraft und Freude. Wenn der Hund schwanzwedelnd und aufgeregt seinen Besitzer begrüßt oder die Katze sich zu ihrem Frauchen auf die Couch legt und sanft schnurrt, schafft dies vertraute und wohlige Gefühle. Die Kommunikation stimmt, sie verläuft in der Regel über Stimme und Berührung.

Welche kommunikative Verbindung gibt es zwischen den Fischen und dem Aquarianer, welche Gefühle entstehen? Wenngleich das Zusammenleben mit Fischen völlig anders verläuft als mit haarigen oder gefiederten Gefährten, die im gleichen Element zuhause sind wie wir, spendet ein Aquarium den Menschen doch viel positive Energie. Gerade weil die Fische einen Lebensraum haben, der sich von unserem so gewaltig unterscheidet, üben sie eine große Faszination auf uns aus. Wer in ein Aquarium schaut, der sieht eine andere Welt. Eine Welt, in der alles zu schweben scheint, in der die Zeit offensichtlich keine Rolle spielt, genauso wenig wie die Pflichten und Sorgen, die uns tagein tagaus beschäftigen. Jemand, der diesem meist bunten Unterwasserreich auch nur wenige Sekunden seine Aufmerksamkeit schenkt, taucht fast automatisch gedanklich ab und bestaunt unaufgeregt die stille Welt, wird ruhig und entspannt sich.

Beobachtend Ruhe finden

Dadurch, dass sich der Mensch auf das bunte Treiben im Aquarium einlässt, beobachtet, wie sich die bunte Welt organisiert, dabei der Kommunikation der Fische miteinander auf die Spur zu kommen versucht, findet er Ruhe und zu sich. Unterschiedliche Wissenschaftler erforschen diese Wirkung auf gesunde, wie auch auf kranke Menschen. Menschen, die beispielsweise unter Alzheimer oder einer anderen Demenz leiden, müssen ständig mit einer Lethargie kämpfen, die die einfachsten Dinge des täglichen Lebens erschwert. Selbst zur Nahrungsaufnahme fehlt vielen Patienten oft die Willenskraft. Wissenschaftler machten erstaunliche Beobachtungen, nachdem sie in einem Experiment Aquarien mit bunten Zierfischen in die Aufenthaltsräume von Versorgungseinrichtungen dieser Patienten gestellt hatten: Nicht nur, dass die Kranken wieder mehr aßen, man konnte auch einen Rückgang einschlägiger krankhafter Verhaltensweisen feststellen. Die Menschen wanderten nicht mehr ziellos umher, es wurde weniger geschrien und gemeckert, und sie waren insgesamt geistesgegenwärtiger und entspannter. Die Aufmerksamkeitsspanne, d.h. die Zeit, die sich die Alzheimer-Patienten auf das Aquarium eingelassen haben, stieg bis auf 30 Minuten, eine bemerkenswerte Zeit.

Die beruhigenden Auswirkungen von Aquarien werden auch bei jungen Menschen therapeutisch genutzt. Ein Aquazoo in den USA bietet schon seit längerem Kurse an, bei denen Jugendliche, die soziale Schwächen zeigen, durch Wassertiere einen neuen, positiveren Blick auf die Welt gewinnen. Ängste werden so abgebaut und die Konzentration wird ge-

fördert, das hilft Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen und Autismus.

Optimistisch, zufrieden, ausgeglichen

Am meisten Freude hat aber vermutlich der gesunde Mensch an der Unterwasserwelt zu Hause, die ihm einen wichtigen Ausgleich bietet. Stresssymptome, die ihre Ursachen am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft oder in der Familie haben, sind uns allen geläufig. Der Blick auf ein Aquarium, unabhängig davon, wo es steht, ob im Wartezimmer des Zahnarztes, in einer Hotellobby, im Büro oder im Wohnzimmer, senkt den Blutdruck und entspannt. Die ästhetisch-schöne Aquarienwelt beruhigt und tut den Menschen einfach gut. Aquarianer, d.h. Personen, die sich selbst um ein Aquarium und seine Wasserbewohner kümmern, erleben und beschreiben sich als optimistisch, zufrieden und ausgeglichen.

Über eine Million Aquarien stehen in deutschen Haushalten. Abermillionen Fische werden von engagierten Menschen

gehalten und gepflegt. Dem Hobby gehen meistens ein langgehegter Wunsch und eine umfangreiche Vorbereitung voraus. Interesse an der Natur, biologisches Verständnis und ein Quäntchen technisches Know-how sind allerdings die Grundvoraussetzungen. Im Buchhandel gibt es über 100 Ratgeber, die an die Fischliebhaberei heranführen. Internetforen, Zeitschriften, Clubs und Vereine sorgen für einen regen Informationsaustausch.

Die Aquaristik ist ein Hobby, das umso interessanter wird, je mehr man sich damit auseinandersetzt. Dem Aquarianer geht es dabei aber überhaupt nicht um seinen Blutdruck oder seinen Puls, sondern ums Abtauchen, um die Gestaltung oder das Gärtnern unter Wasser, um den Stummfilm, der kreativ immer wieder anders ist und sich nie wiederholt, aber erholt.



Kampffische sind farbenprächtig und interessant zu beobachten.



Wer in ein Aquarium schaut, der sieht eine andere Welt.



Gerade weil die Fische einen Lebensraum haben, der sich von unserem so gewaltig unterscheidet, üben sie eine große Faszination auf uns aus.