



Eingebung und Stimmigkeit

SABINA PILGUJ: AUTORIN, YOGALEHRERIN UND HUNDEFREUNDIN

Wer Sabina Pilgij zuhause in Handorf besucht, macht zugleich Bekanntschaft mit ihren Hunden, die nicht nur wunderschön anzuschauen und von sehr friedfertigem Wesen sind, sondern als Herzensöffner und Co-Therapeuten für die Kinder in der Einzelarbeit, Inspiration für Sabina Pilgij und Gegenstand ihrer Veröffentlichungen einen wichtigen Platz im Haushalt einnehmen.

Die aktuelle Veröffentlichung – die siebte, „Weisheiten der Schnüffelnasen“, erschienen im Via Nova Verlag – erzählt genau davon, und ist als Wegweiser zu der Erkenntnis zu verstehen, was der Mensch vom Hund lernen kann, welche Botschaften sie uns vermitteln, wie sie dazu beitragen können, bewusster zu leben und die Welt ein kleines Stückchen besser zu machen.

Diese Art der Betrachtung des Verhältnisses von Mensch und Hund mag manchen auf den ersten Gedanken als „zu viel hineininterpretiert“ erscheinen, doch geht es dabei weniger um die Bewertung eines Wahrheitsgehaltes einer Interpretation von Verhalten, als viel mehr um die Erkundung der eigenen Wahrnehmung zur Gewinnung von Erkenntnissen. „Es gibt inzwischen zig Studien über die Wirkung von Hund auf Mensch in der tiergestützten Therapie“, erzählt die gebürtige Winsenerin, „und es ist wohl so, dass wir eine „Wissenschaft“ brauchen, um die Leichtigkeit des Seins wieder zu erlernen.“

2005 WURDE SIE AUF DEM 1. DEUTSCHEN KINDERYOGA-KONGRESS ALS EINER DER PIONIERE DES KINDERYOGA VORSTELLT.

Sabina Pilgij gehört zu den Menschen, die es irgendwann gewagt haben, aus dem von allen Seiten abgesicherten Lebensweg auszuscheren und das zu verfolgen, woran sie glaubt. Sie stieg aus ihrem gut dotierten Bürojob als Vertriebsassistentin aus und widmete sich voll und ganz dem Yoga, speziell

dem für Kinder, von dessen unterstützender Wirkung sie von Anfang an überzeugt war – lange bevor, die Philosophie des Yoga selbstverständlicher Teil unseres Kulturkreises wurde. Als Yogalehrerin und psychotherapeutische Heilpraktikerin begann sie, ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu teilen; ihr Buch „Yoga mit Kindern“, veröffentlicht im Urania-Verlag, gilt inzwischen als eines der Standardwerke zum Thema. 2005 wurde sie auf dem 1. Deutschen Kinderyoga-Kongress als eine der Pioniere des Kinderyoga vorgestellt.

AUCH IHR BUCH „KINDER FÖRDERN MIT TÄGLICHEN DENKANSTÖSSEN“ IST AN DER REALITÄT GEPRÜFT.

„Ich möchte mich dafür einsetzen, Kindern zu helfen, weniger Stress zu erfahren, Ängste zu minimieren und Entspannung so früh wie möglich zu erlernen, denn viele Kinder leiden unter psychosomatischen Beschwerden. Es geht bei mir immer um Wohlfühl und Stressreduktion, das sind meine Themen – für Mensch und Hund, um anderen Mut zu machen, Lebensfreude zu gewinnen und das Leben bewusst zu genießen.“

Auch das Buch „Dog Relax – Entspannter Mensch – Entspannter Hund“ (Müller Rüschnik Verlag), eine interdisziplinäre Melange aus Techniken, Methoden und Denkhilfen, um mehr Stimmigkeit mit sich, seinem Hund und seinen Mitgeschöpfen zu

erlangen, geht dabei weit über die üblichen Grenzen von herkömmlichen Hunde-Büchern hinaus, fordert es doch viel mehr Mut und daraus resultierende Maßnahmen vom Menschen selbst, denn nur dann erst klappt's auch mit dem Hund! „Auch dieses Buch soll ein „harmonisches Miteinander“

entstehen lassen, Verständnis für den Hund entwickeln, ihn als Familienmitglied zu verstehen, aber auch, dass er uns als Sicherheit und klare Führung braucht, um so für beide Seiten der Leine in erster Linie für Stressreduktion zu sorgen. So habe ich auch einige Aspekte aus dem Humanbereich erfolgreich auf den Hund übertragen.“

Das Buch „Kinder fördern mit täglichen Denkanstößen“, mit Lebensweisheiten für Kinder für jeden Tag des Jahres, ist ebenfalls an der Realität ge-

prüft. Der eigene Sohn bestimmte letztendlich, welche Sinnsprüche tauglich erschienen. Dieser, heute selbst als Fotograf künstlerisch tätig, verlässt bald das Haus und blickt auf ein gesundes, atmendes Elternhaus zurück, ein Ort, dem er für immer verbunden sein mag.

Und doch ist Sabina Pilgij ein Mensch, der, wenn man sie fragt, ob sie glücklich ist mit ihrem Leben, lange und gründlich darüber nachdenkt. Nicht im Traum wäre es ihr eingefallen, dass sie einmal als Dozentin für Kinderyoga am Landesinstitut für Lehrerfortbildung und Schulentwicklung Hamburg und als Referentin beim Kinderyoga-Kongress vor mehreren Hundert Zuhörern referieren würde. Sie lächelt zurückhaltend bei dem Gedanken an solche Momente. Es ist die Vorsicht von Menschen, die eigentlich alles haben, aber um die Möglichkeit des Verlustes wissen. Und vielleicht ist es so, dass gerade ein neues Thema Sabina Pilgij umkreist, Eingebungen, denen sie nachspüren möchte, ein neues Thema, auf das sie sich einstimmt. Die Intuition ist uns Menschen stets ein guter Begleiter gewesen, warum sollte es anders sein, heute? Wer mehr wissen möchte findet weitere Informationen unter www.pilgij.de. (ap)