

Eine tierische Anleitung zum Glücklichein

Was wir von Hunden lernen können

Teure Wellness-Behandlungen? Komplizierte Atem-Übungen? Können wir uns alles sparen, sagt Fachbuch-Autorin Sabina Pilguy (47). Denn die besten Entspannungs-Tricks lassen sich bei Haustieren abgucken

BILD der FRAU: Immer mehr Menschen sind total gestresst. Warum?

Sabina Pilguy: Weil unser Alltag immer schnelllebig wird. Über das Handy und das Internet sind wir nonstop zu erreichen, werden mit Informationen überflutet. Wir haben das Gefühl, immer mehr in immer weniger Zeit schaffen zu müssen. Dadurch verlieren wir den Blick für das Wesentliche.

Und Hunde können uns helfen, da wieder herauszufinden?

Ja. Ein Hund macht immer nur eine Sache zur Zeit: Wenn er an einem Knochen nagt, nagt er an einem Knochen. Wenn er an einem Baum schnüffelt, dann kann ihn kaum etwas ablenken. Wir sollten das genauso tun: uns nur auf eine Sache konzentrieren!

Das Leben eines Hundes ist aber auch viel einfacher...

Ja, in vielen Dingen. Trotzdem sollten wir versuchen, es ihnen sooft wie möglich nachzumachen. Mit einem Vierbeiner zusammenzuleben ist ein Geschenk. Nutzen Sie es!

Und wie?

Zum Beispiel, in dem Sie während der Gassi-Runden ganz bewusst Ihre „Batterien wieder aufladen“: Ihr Handy ausschalten, mit Ihrem Hund spielen, den Vögeln zuhören, den Wind auf der Haut spüren. Und nicht dabei Zeitung lesen wie eine Frau, die ich kürzlich gesehen habe.

Was bringen uns Vierbeiner außerdem bei?

Ohne Vorurteile und mit Respekt auf andere Menschen zuzugehen.

Beobachten Sie Hunde im Park: Sie laufen schwanzwedelnd aufeinander zu, beschnüffeln sich. Dabei ist es ihnen völlig egal, wie groß oder klein, dick oder dünn der andere ist, ob er ein Mischling oder Rassehund ist. Sie gehen auch auf Menschen genauso unvoreingenommen zu, können damit Heilprozesse fördern.

Wie das?

Mit meinem Therapie-Begleithund „Benji“ arbeite ich mit Kindern zusammen, die körperliche und psychische Probleme haben. Sie sind unsicher, haben wenig Selbstbewusstsein. „Benji“ ist das egal. Er stupst die Kinder fröhlich an, lässt sich von ihnen führen. Die Jungen und Mädchen fühlen sich akzeptiert, wie sie sind, werden mutig und gewinnen Selbstvertrauen!

Sind Hundebesitzer glücklichere Menschen?

Ja, da bin ich mir sicher. Wenn wir unseren Liebling streicheln, schütten wir das Glückshormon Oxytocin aus, auch „Kuschelhormon“ genannt. Es entspannt uns, macht uns friedlicher. Das passiert natürlich auch, wenn wir eine Katze, ein Kaninchen oder ein Pferd streicheln.

CÉCILE HOEBORN

B BUCH

„Weisheiten der Schnüffelnasen“

von Sabina Pilguy,
144 Seiten,
Via Nova Verlag,
16,95 €, ISBN 978-3-86616-194-8.

Mehr Infos: www.dog-relax.com

