



Sabina Pilguy
Autorin und Begründerin
der Methode „Dog Relax“®

Die tierische Anleitung zum *Glücklichsein*

Von unseren vierbeinigen Freunden können wir Menschen sehr viel lernen, denn die Hunde können richtige Lehrmeister für uns sein.

Für die Vierbeiner ist jeder Tag ein neues Abenteuer. Hunde sind wahre Meister im Entdecken der kleinen Wunder des Alltags. Das Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen und sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen, macht auch uns Menschen glücklich. Wir Zweibeiner rasen durch den Alltag und vergessen dabei manchmal, eine kleine Verschnaufpause einzulegen. Dabei würde so eine kleine Pause uns gut tun, um neue Kraft für den Alltag zu tanken. Schließlich laden wir unser Handy auch rechtzeitig auf, wenn der Akku leer ist. Hunde sind außerdem wahre Genießer. Dies kann man gut beobachten, wenn sie sich an einem Kaugnochen erfreuen. Kein Hund der Welt würde einen „Knochen to go“ bestellen, so wie wir Menschen manchmal mit dem Kaffeebecher durch die Gegend laufen.

Von Natur aus sorgen Hunde für ihr Wohlbefinden, damit ihr Stresslevel in Balance bleibt. Nach jeder Anspannung sollte eine Entspannung erfolgen, damit das innere Regelsystem wieder ins richtige Lot kommt. Das ist wichtig für uns Menschen und auch für die Hunde. Dauerhafter Stress mindert nicht nur die Konzentration und Lernbereitschaft, sondern kann auch langfristig das Immunsystem schwächen. Entspannter Mensch – entspannter Hund, denn auch ein hektischer und gestresster Mensch kann diese innere Unruhe auf den Hund übertragen. Die Menschen übertreiben es manchmal mit ihrer Multitaskingfähigkeit. Keine Schnüffelnase würde viele Dinge auf einmal machen. Wenn ein Hund schnüffelt, dann schnüffelt er und putzt sich nicht noch nebenbei das Fell. Wenn ein Hund spielt und freudig

mit anderen Hundekumpels herumtollt, dann will er auch einfach nur Spaß haben. Nach einer ausgiebigen Tobezeit oder einem Spaziergang lieben es die Hunde, sich beispielsweise in der Sonne zu räkeln und ein bisschen zu träumen oder ein Nickerchen in ihrem Körbchen zu halten. Hunde wissen, wie wichtig Entspannung ist. Einige Menschen haben Schwierigkeiten, einmal nichts zu tun. Aber von wegen faul, der „faule Hund“ geistert nur in den Köpfen der Menschen. In Wahrheit ist er ein schlauer Hund, siehe Auszüge aus „Weisheiten der Schnüffelnasen“:

Fauler Hund

„Fauler Hund“ sagen wir Menschen oft, wenn es sich jemand bequem gemacht hat, um sich zu entspannen, oder er einfach einmal eine Pause einlegt. Was hat dies mit einem „faulen Hund“ zu tun? Warum neigen wir Menschen dazu, Entspannung und Wohlbefinden als Faulheit abzuwerten?

Ist der „faule Hund“ ein schlauer Hund? Der Begriff „Hund“ wird umgangssprachlich häufig als sog. Tierphraseologismus verwendet: In Verbindung mit einem Adjektiv erhält der Hund eine negative Bedeutung. Der faule Hund ist eigentlich ein negativ konnotierter Ausdruck für einen Menschen, ein Synonym für einen Faulenzer!

Der „faule Hund“, der sich genüsslich auf dem Rasen in der Sonne räkelt, ist doch eigentlich ein schlauer Hund: Er sorgt dafür, dass es ihm gut geht. Er genießt es, zu relaxen und frei von „hausgemachtem“ Stress zu sein.

Den „faulen Hund“ gibt es gar nicht, denn Hunde sind sehr schlaue Lebewesen, die uns Menschen einige wichtige Botschaften für unser Leben übermitteln können.

Hunde sind unsere Lehrmeister, sie lehren uns das Spiel des Lebens:

- ☛ was Treue und Freundschaft bedeuten
- ☛ sich immer wieder auf neue Situationen einzulassen
- ☛ immer wieder neu Vertrauen zu lernen
- ☛ innere Werte anzunehmen und zu leben
- ☛ das Leben zu bestaunen und immer wieder für die kleinen Wunder offen zu sein
- ☛ Nähe und Zärtlichkeit einzufordern
- ☛ vitale Lebensenergie aufzubauen
- ☛ klar und eindeutig zu kommunizieren und die Gefühle zu zeigen
- ☛ sich zu entwickeln und Kompetenz zu zeigen
- ☛ seinen Platz einzunehmen und für sich gut zu sorgen
- ☛ bedingungslos zu lieben
- ☛ seinen Körper, Geist und Seele in Balance zu halten
- ☛ Stress und unnötige Emotionen auszuschalten
- ☛ die Wichtigkeit von Ruhe und Entspannung im Leben

 Nehmen wir die Hunde als unsere „Lehrmeister“.

Hunde sind wahre Kuschelexperten. Jede Berührung oder leichte Massage wirkt entspannend und wohltuend. Ein schwedisches Forscherteam hat die positive Auswirkung von Streicheleinheiten ausführlich untersucht. Berührung sorgt für Wohlbefinden und reduziert die Stresshormone. Durch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin, das sog. „Kuschelhormon“, stellt sich rasch ein Wohlgefühl ein. Übrigens steigt der Oxytocin-Spiegel nicht nur beim Hund, der gestreichelt wird, sondern auch bei seinem Besitzer, so Temple Grandin (Autorin von „Ich sehe die Welt wie ein frohes Tier“). Berührung beruhigt und entspannt!

Falls es doch einmal stressig werden sollte, hier ein Entspannungstipp für Mensch und Hund:

Tipp aus dem Buch *Dog Relax* „Entspannter Mensch - Entspannter Hund“

Leseprobe:

Glücksgriffe für den Hund (und Mensch)

Die neurovaskulären Reflexpunkte am Kopf wirken bei Emotionalen Stressreduktion rasch für Entspannung.

So geht's: Diese beiden Reflexzonen werden auch „Stressreduktionspunkte“ oder „Glückspunkte“ genannt. Die Übung ist jederzeit und überall durchführbar: Berühren Sie sanft den Kopf Ihres Hundes (ohne den Hund zu bedrängen). Legen Sie sanft und bewusst ihre Hand auf und beginnen dann mit Daumen und Zeigefinger auf den dargestellten Reflexzonen, zu halten oder sanft kreisend zu massieren.

Bitte beachten: Je nach Kopfform können diese Bereiche leicht variieren (ein Greyhound hat eine andere Kopfform als ein Chihuahua oder Papillion). Falls Ihr Hund am Kopf sehr empfindlich ist, seien Sie sehr behutsam und streichen lieber erst einmal sanft am Kopf, die Reflexzonen können ein anderes Mal berührt werden. Bitte niemals zu nah an die Augenhöhlen streichen, das ist für den Hund sehr unangenehm.

So wirkt's: Am Kopfbereich sind viele Nervenenden, Akupunkturpunkte und Reflexzonen. Die sog. „Glückspunkte“ können bei Berührung sehr schnell entspannen und wirken und Unsicherheit, Erregung durch Stress und Ängste können minimieren werden. Dies wirkt bei Hunden ebenfalls sehr schnell entspannend.



Sabina Pilguy,

Autorin und Begründerin der Methode „Dog Relax“ – Entspannter Mensch – Entspannter Hund“ möchte Mensch und Hund zu einem „entspannten Miteinander“ verhelfen. Weitere Infos: www.dog-relax.com



Dog Relax: Entspannter Mensch – Entspannter Hund
EUR 14,95
ISBN: 978-3275017102

Weisheiten der Schnüffelnasen: Botschaften der Hunde für uns Menschen
EUR 16,95
ISBN: 978-3866161948

