

# Kolumne: Unvollkommen vollkommen

## Heilsame Tierliebe

Miriam Engel

Viele Leute in unserer Gesellschaft sehnen sich nach einer echten und tiefgehenden Beziehung. Doch nicht immer ist es leicht, einen liebevollen Umgang miteinander zu pflegen. Manchen drückt der Alltagsstress auf die Stimmung, andere wurden in ihrer Vergangenheit emotional verletzt und können echte Nähe kaum zulassen. Wieder andere haben nur wenig Kontakt zu anderen Menschen und leiden aufgrund der mangelnden Berührung an Haut und Seele. Deshalb möchte ich Dich heute einladen, Dich für eine Berührung durch und eine Beziehung zu Tieren zu öffnen. Hast Du es schon einmal versucht?

„Tiere tun uns Menschen gut“, heißt es immer wieder. Der Hundespaziergang hält in Bewegung, Kardiologen bestätigen die stress- und blutdrucksenkende Eigenschaft des liebevollen Umgangs mit einem Haustier. Dabei ist es unerheblich, ob das Herz für Pferde, einen Hund, einen Papagei oder Hühner im Garten schlägt. Denn Tiere nehmen uns – im Gegensatz zu manchen Menschen – ohne Bedingungen an, solange wir ihnen offen und freundlich gegenüber treten. Sie bewerten nicht und legen keine Messlatte an, sie sind nicht nachtragend und brauchen in der Regel keine Beweisführung, ob sich jemand als würdig oder unwürdig erweist.

Wer einem Tier mit Liebe begegnet, wird auch Liebe zurückbekommen.



Bild: privat

Möglicherweise hast Du selbst längst ein Haustier und weißt um den Kuschelfaktor, den beispielsweise eine Katze liefern kann, ohne sich dabei anzustrengen. Ich genieße Momente, in denen mein Kater Yuri schnurrend auf meinem Schoß ruht, während ich lese oder mir ein paar Augenblicke Nichtstun mit hochgelegten Beinen und einem Heizkissen im Rücken gönne. Was kann ich dabei entspannen!

Yuri ist in seinen mittlerweile zwei Jahren ein vollwertiges Familienmitglied geworden: Jeder von uns, mein Mann, meine Tochter und ich, pflegen eine ganz eigene Beziehung mit ihm, die auf Beständigkeit und Vertrauen beruht. Und gegenüber jedem von uns zeigt Yuri andere Wesensmerkmale. Er weiß beispielsweise genau, dass er bei meiner Tochter etwas mehr Spielereien zulassen muss, dass mein Mann in den frühen Morgenstunden kein Gemaunze mag und dass er seine Klagen und Wehwehchen am besten bei mir platzieren kann. Wie Yuri signalisieren Tiere uns Menschen, dass wir Gefühlsregungen wirklich zeigen dürfen, sie ermuntern uns teilweise sogar dazu.

Unsere Gefühle offen zeigen zu dürfen, ist heilsam.

Nichts ist vergleichbar mit unausgelebten Emotionen, die sich im Körper festsetzen. Wenn wir unsere Gefühle nicht ausleben – nicht fühlen, habe ich die Lehre gezogen, dass unterdrückte Ängste, Ärger und Wut zu Verspannungen, Blockaden, Verdauungsstörungen ... werden. Das weißt Du ja selbst. Umso wertvoller ist die Erfahrung, wie gut Haustiere unsere wahren Gefühle erkennen und aus uns herauszulocken verstehen. Sie spiegeln uns mit ihrem Verhalten und geben uns damit bedeutsame Hinweise darauf, was gerade wirklich in unserem Inneren vorgeht und was bei uns nicht ganz im Gleichgewicht ist. Durch das Spiegeln regen sie uns schließlich dazu an, authentisch zu sein. Einem Tier kannst Du nichts vormachen! Vielleicht ist

dies ja eine Einladung, grundsätzlich ganz Du selbst zu sein?!

Mal ehrlich: Wie viel Spieltrieb steckt in Dir?

Mit einem Tier findest Du das ganz schnell heraus. Schon wenige Gesten bringen uns zum Lachen und nicht grundlos kursieren so viele Tiervideos im Internet. Hier geht uns das Herz auf und es huscht ein Lächeln über unsere Lippen, selbst während eines stressigen Bürotages oder im vollen Bahnabteil. Selbst diese kleinen Ablenkungen tun uns gut und animieren uns, mal alles stehen und liegen zu lassen und für kurze Zeit noch einmal Kind zu sein. Herrlich! Hast Du es schon probiert?

Unser Sozialverhalten wird gestärkt

Wer mit Mensch und Tier zusammenlebt, kann so einiges über sich lernen. Tiere binden uns in ihre Gemeinschaft ein und antworten direkt auf unsere Signale: zum Beispiel wie wir Grenzen setzen oder wie deutlich wir auch ohne Worte, nur mit unserer Körpersprache, kommunizieren können. Und wenn Du ganz genau hinschaust, wirst Du entdecken, dass ein Tier sehr oft die fehlende Rolle ausfüllen wird, zum Beispiel die Rolle des „Clowns“, der die Atmosphäre auflockert. Und ein Tier wird Dir stets zeigen, was Menschen oft nur noch theoretisch verstehen, nämlich was „Biorhythmus“ wirklich heißt.

In diesem Sinne wünsche ich Dir anschmiegsame Momente mit den besten Freunden des Menschen. Und falls es noch kein Tier in Deiner Nähe gibt, besuche vielleicht einmal einen Bauernhof oder ein Tierheim. Mich würde interessieren, welche Erfahrungen Du machst.

## Deine Miriam



Autorin

Miriam Engel

Loyalworks by Miriam Engel

An der Flöthe 11b

37079 Göttingen

Telefon: 0551-3816757

www.waskeinerweiss.de

Werbeanzeige

**NORSAN**

Reich an EPA & DHA

Entzündlichen Erkrankungen entgegenwirken mit Omega-3\*

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosis
- ✓ Natürliches Fischöl oder pflanzliches Algenöl
- ✓ Polyphenole aus biologischem Olivenöl als Antioxidans
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen

Jetzt NORSAN Omega-3 Vegan & Omega-3 Total entdecken  
15 % Rabatt\*\* mit dem Code: **DFV22**

☎ 030 555 788 990  
✉ post@norsan.de

\*Weiteres unter [www.norsan.de/wissen/omega-3-fettsaeuren](http://www.norsan.de/wissen/omega-3-fettsaeuren)  
\*\*Einmalig gültig für 1 Flasche Omega-3 Total oder Vegan bis 31.12.2022.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.