

Aus Begegnungen mit Tieren lernen

Dr. rer. nat. Henrike Staudte

Das Bedürfnis, mit Tieren zusammen zu sein, ist in vielen Menschen tief verankert. Davon zeugen nicht zuletzt zahlreiche Mythen, Zeichnungen und Geschichten, in denen sich Pferde, Katzen und Hunde, aber auch ihre wilden Verwandten als beste Freunde des Menschen wiederfinden. Doch woher kommt diese große Sehnsucht nach einer derartigen Verbindung?

Als ich neulich mit meiner Hündin unterwegs war, begegnete uns eine Frau im Rollstuhl, die trotz lebhaften Treibens um sich herum, teilnahmslos vor sich hin starrte. Meine Hündin berührte im Vorbeigehen ihre Hand, und plötzlich erwachte die Frau zum Leben, strahlte über das ganze Gesicht und konnte nicht genug davon bekommen, ihre Finger durch das weiche Fell gleiten zu lassen. Augenscheinlich sprechen uns Tiere auf einer Ebene an, die Türen öffnet. Meine Hündin wendete sich dieser Frau offen, bedingungslos und vorurteilsfrei zu, wodurch eine Verbindung auf der Gefühlsebene entstand.

Weil Tiere authentisch sind, sich weder verstellen, noch

Hommage an ein Therapiepferd

Wenn der Wind in deiner weißen Mähne spielt, dann schweigt der Drachen, der Nacht für Nacht mein Herz zerwühlt.

Wenn der Blick deiner schwarzen Augen mich streift, dann bin ich hier, vergesse Zukunft und Vergangenheit.

Wenn dein Körper sanft den meinen wiegt, dann fühle ich Liebe und die Angst ist besiegt.

(für Lady – ein wunderbares Therapiepferd)

mehrdeutige Botschaften senden, fällt es uns leicht, ihnen zu vertrauen. Authentizität ist eine der Eigenschaften, die wir von ihnen lernen können. Wie oft verstecken wir uns hinter einer Maske, sagen und tun Dinge, die nicht unserem Empfinden entsprechen und verleugnen dadurch unser Selbst. Auf die Dauer schadet dieses Verhalten, und im schlimmsten Fall macht es uns krank.

Der Kontakt zu Pferden kann Abhilfe schaffen, denn sie sind Meister im Erkennen von nicht-authentischem Verhalten. Gnadenlos decken sie jegliche Form von Schauspielerei auf und halten uns einen Spiegel vor. Sind wir offen und lebensfroh, wenden sie sich uns zu. Sind wir verschlossen und abweisend, wenden sie sich ab. Vielleicht drohen sie uns sogar mit angelegten Ohren. Sind wir ängstlich und aufgeregt, steigt auch ihr Erregungslevel, sie heben den Kopf, reißen die Augen auf oder schlagen mit dem Schweif. Von ihnen erhalten wir wertvolle Hinweise auf dem Weg zu einem authentischen Selbst und damit zu einem glücklicheren Leben. Um das Selbstbewusstsein zu stärken, bietet sich neben dem Pferd auch der Esel als Lehrmeister an. Er ist ein charakterstarker Geselle, der mit Verstand und guten Argumenten geführt werden möchte. Wer sich darauf einlässt, ist auf dem



Ein Tier nimmt den Menschen so an wie er ist – es wertet nicht.

besten Weg eine selbstbewusste Führungspersönlichkeit zu werden.

Auf diesem Weg lohnt sich auch eine Unterrichtsstunde bei den Wölfen, denn als Rudeltiere leben sie in einem sozialen Gefüge und können uns eine Menge über soziale Kompetenz beibringen. Freilebende Wölfe sind ihrem Rudel, das oft einem Familienverband entspricht, treu ergeben und pflegen ein ausgeprägtes Sozialverhalten, in dem Fürsorge bei der Aufzucht der Jungen und gemeinschaftliche Zusammenarbeit bei der Jagd großgeschrieben werden. Wolfsbeobachter beschreiben sogar die Versorgung von verletzten und schwachen Tieren. Die Rückkehr der Wölfe in deutsche Wälder birgt daher für uns die Chance, endlich das alte Bild vom bösen Wolf zu zerstören. Die vorurteilsfreie Beschäftigung mit Wölfen führt uns zu der Frage, wie es um unsere eigenen Familienbande steht und wie gemeinschaftsfähig wir wirklich sind.

Die Auseinandersetzung mit seinem domestizierten Verwandten – dem Hund – scheint einfacher zu sein. Über Jahrhunderte hinweg hat er sich zum besten Freund des Menschen hochgearbeitet. Er lehrt uns meist auf sehr angenehme Art und Weise. So wartet er geduldig, bis Herrchen oder Frauchen von einem langen Arbeitstag nach Hause kommt, schiebt seine feuchte Nase un-

ter die Hand und verlangt mit unwiderstehlichem Blick nach ungeteilter Aufmerksamkeit. Wenn wir dieser Aufforderung nachkommen und den Hund streicheln, dann verfliegen die Gedanken an den stressigen Arbeitstag, der Herzschlag verlangsamt sich und die Atmung wird ruhiger. Eine effektivere Stressbewältigungsmaßnahme gibt es kaum, denn Hunde fordern uns auf, im Hier und Jetzt zu sein, den Moment zu leben. Das ist eine wichtige Lektion zur Erlangung von Wohlbefinden und Zufriedenheit. Grübeln über die Vergangenheit oder sorgenvolle Gedanken an die Zukunft bringen uns selten weiter, sondern lenken uns von den schönen Dingen des Augenblicks ab. Tiere leben überwiegend in der Gegenwart und sind mit allen Sinnen präsent.

Es lohnt sich also, der tiefverwurzelten Sehnsucht zu folgen und den Kontakt zu Tieren aufzunehmen. Nicht umsonst werden sie heute therapiebegleitend bei Depressionen, Burnout, Autismus, ADHS, Demenz und weiteren psychischen Erkrankungen eingesetzt. Aber soweit muss es gar nicht erst kommen, wenn wir bereit sind, aus Tierbegegnungen zu lernen.

Autorin

Dr. rer. nat. Henrike Staudte, Jahrgang 1976, Studium der Ernährungswissenschaften. Arbeitete in Forschung und Erwachsenenbildung, widmet sich jetzt dem Schreiben von Fachbeiträgen und Büchern.

--	--	--