

LEBEN · LIEBE · JOB · WOHLFÜHLEN

ZEIT FÜR NEUE GEDANKEN

emotion

FAMILIE

Die Macht der Mütter

Sie lieben und sie manipulieren uns

LIEBE

Hingabe

Der Schlüssel zu gutem Sex

WOHNEN

Winzig kleine Häuser

Von der Sehnsucht nach Geborgenheit

DOSSIER

Ich mache mir keinen Druck mehr

WARUM WIR NICHT STÄNDIG AN UNS ARBEITEN MÜSSEN

PSYCHOLOGIE: Wie es gelingt, die Dinge einfach mal laufen zu lassen

EINSICHTEN: Moritz Bleibtreu, Sylvie van der Vaart, Richard David Precht u. a.

SELBSTOPTIMIERUNG: Die Grenzen von Coaching

OKTOBER 2012

DEUTSCHLAND 4,80 €

ÖSTERREICH 5,90 €

SCHWEIZ 9,50 SFR



4 1197083 104803 10

EXKLUSIV

Schauspielerin

CHRISTIANE PAUL

„Scheitern ist auch okay!“

„Niemand *sonst ist mir* *so nah*“



Sie schauen direkt in unser Herz, lehren uns, ohne Worte miteinander zu reden, und verändern uns mehr, als wir denken. Wie Tiere drei Frauen den – Kopf verdrehen – und sie damit glücklich machen

Protokolle: Claudia Thesenitz





Weggefährtinnen:
ZDF-Moderatorin
Dunja Hayali und ihre
achtjährige Golden-
Retriever-Dame Emma



„Emma hat mich von Anfang an geerdet“

Die Moderatorin des ZDF-Morgenmagazins Dunja Hayali, 38, verbringt mehr als den halben Tag mit ihrer Hündin. Und hat durch sie begriffen, wie gut ihr Rituale tun

Seit ich als Zehnjährige regelmäßig den Golden Retriever der Nachbarn ausführte, war mir klar: Irgendwann will ich meinen eigenen Hund haben. Das war ein deutliches Bauchgefühl, eine instinktive innere Unumstößlichkeit. Mit der Umsetzung haperte es allerdings lange: Ähnlich wie bei der Kinderfrage gibt's auch für die Hundeanschaffung nie den idealen Zeitpunkt. Also setzte ich mir einen: Ab 30 wollte ich mit vierbeiniger Begleitung durchs Leben gehen. Es sollte ein Golden Retriever sein – auf diese Rasse war ich durch meine Kindheitserfahrung geprägt.

Bei der Züchterin pinkelte mir Emma zur Begrüßung auf den Arm – ich wertete es als Zeichen und verguckte mich in sie. Sie war achteinhalb Wochen alt, als ich sie zu mir nach Hause holte, und unser erstes Jahr war sehr schön – schön aufreibend! Freunde mit Hunden rieten mir: ‚Sei das erste Jahr konsequent, dann hast du danach Ruhe.‘ Ich war fest entschlossen, mich daran zu halten.

Golden Retriever gelten als leicht zu erziehen, aber Emma trieb mich an den Rand des Wahnsinns. Wir fochten etliche Kämpfe aus, in denen ich viel über mich und meinen Charakter lernte: Als Hunde-Erzieher muss man dominant sein, führen und Sicherheit ausstrahlen. Bringt man diese Eigenschaften nicht mit, muss man sie zwangsläufig entwickeln, begriff ich. Emmas Erziehung ist mir trotz allem gut gelungen. Sie begleitet mich heute beim Laufen, beim Surfen und auch ins Restaurant. Sie ist fast immer an meiner Seite, wir beide verstehen uns blind. Wenn es mir nicht gut geht, spürt sie es sofort – und ist damit vermutlich das einzige Wesen auf dieser Welt, dem ich absolut nichts vormachen kann. Das schweißt zusammen.

Das tägliche Spazierengehen mit ihr, all unsere Rituale und die Verantwortung haben mein Leben sortiert und mich geerdet. Dafür bin ich Emma dankbar. Ich bekomme von ihr bedingungslose Liebe – genau wie sie von mir. Sie ist mein Buddy, meine Wegbegleiterin, ein Teil von mir. Man kriegt mich nicht alleine, nur im Doppelpack. Ich könnte nicht mit jemandem zusammen sein, der mit Emma gar nichts anfangen kann. Ein Leben ohne sie kann und möchte ich mir nicht mehr vorstellen. Das muss ich auch gar nicht, denn Emma ist unsterblich! Das sage ich ihr jeden Tag und bin fest davon überzeugt, dass sie der erste Hund ist, dem das auch gelingt.“



Hat ihren Mädchen-
traum verwirklicht:
Nahe Berlin züchtet
Nadeshda Brennicke
Araber. Großen Er-
folg hat sie mit ihrem
Hengst El Mariachi



„Meine Pferde *sind wie Kinder* für mich“

Schauspielerinnen Nadeshda Brennicke, 39,
hat eine eigene Araberzucht auf dem Land.
Dort wohnt sie mit ihrem Sohn Nikita, 15, vier
Siamkatzen, zwei Hunden und acht Pferden,
für die sie sogar Schlafmusik im Stall spielt

Der Kontrast zwischen der überdrehten Glamour-Filmwelt, in der ich mich bewege, und meinem anderen Leben auf dem Land ist so absurd, dass er schon wieder komisch ist. Und dadurch eine lebendige Leichtigkeit schafft: Wenn ich nach einem Dreh wieder in meiner Küche sitze, Hund Jagger Siamkatze Babba genüsslich das Ohr ausleckt und Doggendame Ganzsa Kater Charly eine Ganzkörpermassage verpasst, bei der sie ihn fast verschluckt, fühle ich mich zu Hause.

Ich bin immer wieder fasziniert, wie sehr dieses Disneyland zusammengewachsen ist und untereinander kommuniziert. Ich genieße es sehr, dass nicht nur ich mich an den Tieren erfreue, sondern die Tiere sich auch aneinander. Das produziert viel Liebe und wohltuende Harmonie. Die Kommunikation mit Tieren ist sehr direkt: Man kriegt Liebe für Liebe und Aufmerksamkeit für Aufmerksamkeit. Seit sechs Jahren lebe ich nun schon auf meiner selbst restaurierten Ranch. Von Filmpartys und den ewig gleichen „Sehen und gesehen werden“-Spielchen gelangweilt, fragte ich mich damals, was mich wirklich glücklich machen würde. Meine Vision war, arabische Vollblüter zu züchten – eine der ältesten Pferderassen der Welt und für mich eine der feinsinnigsten Tierarten, die es gibt. Araber sind für mich wie Delfine. Sie haben eine Art siebten Sinn und wenn man mit ihnen trainiert, kann man es schaffen, dass sie gedanklich spüren, was man von ihnen möchte.

Ich züchte die Tiere auf meine Art. Mit viel Respekt und sanftem Verständnis. Sie lieben Musik, besonders Louis Armstrong. Fohlt eine Stute, lege ich mich, wenn es Not tut, zu ihr in die Box – auch wenn ich dann mehrere Nächte hintereinander kaum schlafe. Ich hätte nichts dagegen, im nächsten Leben Pferd auf meiner Ranch zu werden. Seit mein prämiertes Hengst El Mariachi regelmäßig als Deckhengst angepachtet wird, könnte ich in der Züchterszene ganz oben mitmischen. Aber um von der Araberzucht leben zu können, müsste ich viel abgebrühter sein – das kann und will ich nicht! Meine Pferde sind wie Kinder für mich. Ich kriege es kaum übers Herz, eines davon zu verkaufen. Deswegen gönne ich mir selten ein Fohlen und halte meinen Bestand lieber klein.“



Schnurrt die Katze,
hat sein Mensch alles
richtig gemacht:
Marianne Sägebrecht
mit ihrem 10-jährigen
Kater Husky



„Wer Katzen nicht mag, hat oft ein Problem mit starken Frauen“

Schauspielerin Marianne Sägebrecht, 67,
teilt sich ihr kleines Haus im Grünen mit einer fünfköpfigen
Katzensippe. Das älteste Tier ist schon 21 Jahre alt

Schon meine Mutter war von Katzen fasziniert, von klein auf waren sie deshalb immer um mich. Ich habe mir jedoch nie selbst eine gekauft, sie kamen stets als soziale Notfälle zu mir, waren krank, misshandelt oder nicht mehr gewollt. In meinem Haus hat die Katzensippe ein extra Abenteuerzimmer und Kletterbäume auf dem Balkon. Nach dem Aufwachen kriechen die fünf zu mir ins Bett. Ein Kater liegt in meinem Arm, einer lang gestreckt an der Herzseite, einer quer über der Brust, einer über den Beinen und einer an den Füßen. Burmakater Herki legt mir dabei seine rechte Pfote auf die Stirn. Ein wunderschöner, meditativer Tagesbeginn! Mir tut das sehr gut und ihnen auch, glaube ich.

Ich liebe es, meine Katzenwesen zu studieren, und spüre eine tiefe Verbindung zu ihnen. Wenn ich krank bin, kommen sie zu mir und wissen genau, wo mir etwas wehtut und dass ihre Wärme heilsam ist. Menschen mit großer, alter Seele fühlen sich besonders zu Katzen hingezogen, sagt man. Denn Katzen

sind autark und machen sich nicht zum Untertan. Ein Hund dient, bei der Katze kann man froh sein, wenn sie einem gnädig ihre Gunst erweist. Im alten Ägypten galten sie als Göttinnen, auch ich bin immer wieder fasziniert von ihrer souveränen Ruhe, ihren tiefgründigen Augen und ihrem unbestechlichen Wesen. Wer Katzen nicht mag, hat oft ein Problem mit starken Frauen, habe ich zudem festgestellt.

Pflanzen, Tier und Mensch – das gehört für mich unter ein Himmelsdach, ist eine Einheit, beziehungsweise: sollte eine sein. Jedes Wesen, jede Pflanze ist ein Wunder, und für alles habe ich die gleiche Liebe. Ich bin fest davon überzeugt, dass Tiere eine Seele haben, deshalb würde ich nie eine Fliege erschlagen. Ich zerstöre auch keine Spinnennetze, sondern erfreue mich an dem architektonischen Wunderwerk. Ich finde es unendlich wichtig, mit Tieren zu leben. Deswegen mag ich auch den Spruch von Victor Hugo: „Gott schuf die Katze, damit der Mensch einen Tiger zum Streicheln hat.“



Lieben Tiere

Menschen?

Jeder stolze Besitzer ist vermutlich überzeugt davon. Dr. Carola Otterstedt erforscht die besondere Beziehung zwischen Vier- und Zweibeiner und erklärt hier, was die aktuelle Forschung dazu sagt Interview: Claudia Thesenfitz

emotion: Bei den meisten Menschen beginnt sie in der Kindheit, bei anderen entsteht sie gar nicht: Woher kommt Tierliebe?

Carola Otterstedt: Sie basiert auf Neugier und Interesse gegenüber dem Fremden. Kindern, die in ihrem Verhalten ja noch relativ authentisch sind und dem Fremden vorbehaltlos gegenüberstehen, fällt die Annäherung oft leichter. Deshalb werden sie von Tieren schnell angenommen. Doch für Tierliebe ist es nie zu spät: Viele Menschen haben erst als Rentner Zeit und Raum für eine neue Beziehung und wollen sich dann bewusst mit einem Tier auseinandersetzen.

emotion: Warum, glauben Sie, ist der Mensch so fasziniert vom Tier?

Carola Otterstedt: Weil es etwas sehr Besonderes ist, dass wir mit einem Wesen kommunizieren können, das nicht die gleiche Sprache spricht, dessen Zeichen wir aber mit hoher Sensibilität und Empathie anhand seiner Mimik und Körpersprache lesen lernen können.

emotion: Wie sieht optimale Tierliebe aus?

Carola Otterstedt: Mit einem Tier zu leben ist wunderschön, kann aber zeitlich, finanziell, körperlich und seelisch überfordern. Vor der Anschaffung eines vierbeinigen Begleiters sollte man also ehrlich mit sich ins Gericht gehen: Will ich die Verantwortung wirklich tragen? Bin ich bereit, zeitliche Beschränkungen hinzunehmen und Schmutz in der Wohnung? Kann ich Tierarztbesuche, Erziehungskurse, Futter, Steuern und Unterhalt wirklich zahlen? Außer der Erfüllung dieser äußerlichen Rahmenbedingungen wäre es ansonsten ideal, das Tier in seinem Tier-Sein zu akzeptieren und seine Bedürfnisse zu unterstützen.

emotion: Hundeliebhaber sind dominant, Katzenfreunde tolerant, heißt es. Gibt es tatsächlich Hunde- und Katzentypen?

Carola Otterstedt: Ich denke nicht in solchen Schubladen. Menschen schauen bei der Wahl von Tieren zwar tatsächlich nach Persönlichkeitsmerkmalen, die ihren eigenen gleichen, aber die Vorliebe für Hund oder Katze entstammt häufig bereits gemachten Erfahrungen mit der jeweiligen Tierart. Von der Wahl des Tiers auf den Charakter seines menschlichen Begleiters zu schließen, ist meines Erachtens nicht seriös und verkürzt die wunderbare Vielfalt menschlicher wie tierischer Wesensarten.

emotion: Können Haustiere unsere physische und psychische Gesundheit wirklich verbessern?

Carola Otterstedt: Ja, sie können auf verschiedene Weise heilsam auf uns wirken: durch mehr körperliche Bewegung, Rituale und eine Strukturierung des Alltags. Aber auch, indem wir Verantwortung tragen, Freude und Entspannung erleben, Fürsorge zeigen und Liebe geben können. Der heilsame Effekt wirkt aber nur dann langfristig, wenn der Mensch sich wirklich auf eine Beziehung zum Tier einlässt.

emotion: Haben Tiere ähnliche Gefühle wie wir? Können sie ihre Besitzer tatsächlich lieben oder vermissen wir sie einfach nur?

Carola Otterstedt: Neueste Studien beweisen, dass Tiere natürlich Gefühle haben und diese auch äußern. Unsere Haustiere zeigen dies sehr deutlich: Sie ärgern sich, wenn das Futter zu spät geliefert wird, sind traurig, wenn sie daheimbleiben müssen, verschmähen einen, wenn man sie nach dem Urlaub begrüßen will. Und was die Liebe angeht: Leben wir eine gute Beziehung

zum Tier, dann bringt es uns tatsächlich tiefe Zuneigung entgegen.

emotion: Viele nehmen ihr Haustier sogar zum Schlafen mit ins Bett – ab wann ist nah zu nah?

Carola Otterstedt: Tiere brauchen ihre eigenen Schlafplätze. Eine gute Beziehung zwischen Mensch und Tier verträgt nach dem Aufwachen einen Kuschelkontakt im Bett, lebt aber vor allem von einer klaren Regelung und einer lebendigen Gestaltung zwischen Nähe und Distanz.

emotion: Was können wir von Tieren lernen?

Carola Otterstedt: Im Zusammensein mit Tieren lernen wir, selbst klarer zu kommunizieren – mit Worten und mit unserer Stimme, aber auch körpersprachlich. Dabei vom Tier angenommen zu werden, wie man ist, ist ein wunderbares Gefühl, welches viele Menschen im Leben noch suchen.

emotion: Sind Tiere die besseren Menschen?

Carola Otterstedt: Auf keinen Fall! Jedes Tier hat seine ganz eigene Persönlichkeit und Lebenserfahrungen, die sein Verhalten beeinflussen. Nicht jedes Tier gefällt, ist angenehm oder einfach in der Beziehung. Aber alle sind eindeutig und klar. Das haben sie uns Menschen voraus. ☺

Dr. Carola Otterstedt ist Verhaltensforscherin und Autorin zahlreicher Bücher zur Beziehung von Mensch und Tier. Die 50-Jährige leitet ehrenamtlich die Stiftung Bündnis Mensch & Tier. Infos: www.buendnis-mensch-und-tier.de



Gibt Ihnen Ihr Haustier etwas, das Ihnen ein Mensch nicht geben kann? Tauschen Sie sich aus auf

www.facebook.de/emotionmagazin



Buchtipps finden Sie auf Seite 142