

Liebe Eltern, liebe Patientinnen und Patienten,

ich würde gerne in meine Therapie meinen Hund Charly einbinden. Charly ist mein zweijähriger Pudel, der ein sehr liebes und anschniegsames Wesen hat. Ich habe ihn zwar nicht zu einem Therapiehund ausbilden lassen, halte ihn dennoch für geeignet, dass er mit seiner Anwesenheit die Therapie bereichern kann. Sollten Sie nichts dagegen einzuwenden haben, wäre es schön, wenn Sie mir schriftlich mitteilen würden, dass Sie und ihr Kind mit Charlys Anwesenheit einverstanden sind. Ganz gleich, wie Sie sich entscheiden, danke ich Ihnen für Ihre Antwort!

Herzliche Grüße

Petra Borgmann



☐ Ja, wir sind damit einverstanden, dass Charly während der Therapie anwesend ist.

☐ Nein, wir möchten nicht, dass Charly die Therapie begleitet.

Name Ihres Kindes: _____

Datum und Unterschriften

Aus meinem Leben: Kurze Lektionen in Sachen Stress

10 | EINE LEKTION ÜBER DEN BESTEN FREUND DES MENSCHEN

von Matthew Johnstone

Auf einer Konferenz habe ich einmal einen Psychiater kennengelernt, der mir sagte, er verordne seinen Patienten oftmals lieber einen Hund als Antidepressiva. Und er meinte es ernst.

Ein Hund, um den man sich gut kümmert, ist uns treu ergeben, leistet uns angenehme Gesellschaft, freut sich jedes Mal riesig, uns zu sehen, und treibt uns zu regelmäßiger Bewegung an. Er ist ein fühlendes Wesen, das uns herausholt, wenn wir um uns selbst kreisen; er braucht uns einfach, um zu überleben, dadurch haben wir etwas, um das wir uns kümmern und für das wir Mitgefühl aufbringen können. Als Gegenleistung bekommen wir eine Verbundenheit, die durch nichts zu zerstören ist.

Wir haben einen Hund namens Cookie, und es muss (ohne das irgendwie böse zu meinen) gesagt sein, dass sie das beständige Familienmitglied ist. Auf ihre Liebe, Loyalität und Begeisterungsfähigkeit ist Verlass, Tag für Tag. Außerdem ist sie oft umwerfend komisch.

Ich bin schon immer gerne spazieren und laufen gegangen, aber erst als Cookie in unser Leben trat, wurde mir klar, was für einsame Aktivitäten das waren. Heute habe ich stets eine wunderbar begeisterte Kumpanin neben mir hertragen. Die auch noch, ohne dies zu beabsichtigen, Gespräche mit vollkommen Fremden und deren Hunden in Gang bringt. »Von-unten-nach-oben-Gespräche« nenne ich diese. Man fängt mit dem Hund an – »Welche Rasse ist das? Wie alt ist er? Wie heißt er?« –, und wenn das gut läuft, arbeitet man sich weiter hoch zu Herrchen oder Frauchen. Was als einfacher Small Talk beginnt, führt zu einem Gefühl von Gemeinsamkeit.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Zufriedenheit und Engagement in Altenheimen und sogar am Arbeitsplatz steigen, wenn dort Tiere eingeführt werden – das Stresslevel dagegen sinkt. Einen Hund (oder eine Katze) streicheln – dieser simple Akt senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, setzt in unserem Inneren Leckerlis wie Endorphin und Oxytocin frei und hilft uns beim Stressabbau.