

ANDREA GUNKLER

Frag deine **KATZE**



Was wir von den verspielten
Vierbeinern lernen können

mvgverlag 

ANDREA GUNKLER

Frag deine **KATZE**

ANDREA GUNKLER

Frag deine **KATZE**



Was wir von den verspielten
Vierbeinern lernen können

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

3. Auflage 2019

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Annett Stütze

Umschlaggestaltung und Layout: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/naum

Abbildungen im Innenteil: Shutterstock.com/naum, Natalia Skripko, black-sun,

Curly Pat, Virinaflora, CK DESIGN

Satz: inpunkt[w]o, haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-928-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-210-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-211-8

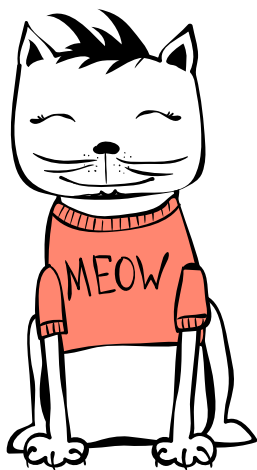
Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort.....	9
Die geheime Wunderkraft der Katzen.....	13
Wie die Katze auf den Menschen kam.....	19
Katzen-Wunderkraft #1: Intuition.....	27
Katzen-Wunderkraft #2: Abenteuerlust.....	45
Katzen-Wunderkraft #3: Spiel.....	61
Katzen-Wunderkraft #4: Schlaf.....	75
Katzen-Wunderkraft #5: Selbstvertrauen.....	91
Katzen-Wunderkraft #6: Achtsamkeit.....	111
Katzen-Wunderkraft #7: Hingabe.....	131
Katzen-Wunderkraft #8: Glück.....	151
Test: Wie viel Katze steckt in Ihnen?.....	171
Danksagung.....	176



Für meine Zen-Meisterin Nelli!

**Und für alle Menschen, die ein
bisschen mehr Katzen-Wunderkraft
in ihrem Leben brauchen.**



Vorwort

Als ich vor einigen Jahren in einen Haushalt zog, in dem es eine Katze gab, ahnte ich nicht, wie sehr dieses Tier mein Leben verändern würde. Anfangs hatte ich noch fest vor, mich von der Mieze fernzuhalten. Katzen hatte ich seit jeher mit großer Skepsis betrachtet. Im Garten meines Elternhauses stand eine Voliere mit exotischen Vögeln – verständlich, dass ich als Kind die Ablehnung gegen die samtpfötigen Raubtiere übernahm. Also wurde ich ein Hundemensch; ein Cockerspaniel begleitete mich in meiner Kindheit und Jugend. Um Katzen machte ich einen Bogen, seit mein Hund nicht mehr lebte, um sie zu verjagen.

Vor sieben Jahren zwangen mich ein Burnout nebst Depression, mein bisheriges Leben zu überdenken. Den wesentlichen Grund für mein »Scheitern« fand ich während der anschließenden Therapie bald heraus: Meine Ansprüche an mich selbst hatten einen heftigen Zusammenstoß mit der Realität erlitten. Ich war so darauf bedacht gewesen, es anderen recht zu machen, dass es mich als Persönlichkeit zerrissen hatte. Ich beschloss, meinen Beruf aufzugeben und dorthin umzuziehen, wo ich wieder auf die Beine kommen würde. Ich hatte etwas Bammel davor, vor allem weil dort diese Katze lebte – und ich bis dahin hochgradig allergisch auf diese Tiere reagiert hatte. Doch was sagte meine Therapeutin? »Prima! Etwas Besseres kann Ihnen nicht passieren. Nehmen Sie sich das Tier als Vorbild. Von ihm können Sie eine Menge lernen.« Daran glaubte ich genauso wenig wie an ihre Aussage, eine Tierhaarallergie sei nichts Generelles, sondern hänge vom Individuum ab. Pah. Natürlich wusste ich das besser!

Ich hatte nicht mit der Katze gerechnet. Und mit ihrer Wunderkraft. Es erwies sich als unmöglich, das Tier zu ignorieren. Ihr den Rücken zuzudrehen und ihr auszuweichen, interpretierte sie nämlich so: »Wie schön! Da ist jemand, der sich einer Katze gegenüber

zu benehmen weiß. Die sollte ich im Auge behalten!« In den ersten Wochen ging sie mir zwar aus dem Weg, wie jedem Fremden, der in unser Haus kommt, aber als ich sie einmal versorgen musste, weil ihr eigentlicher »Dosenöffner« abwesend war, und sie mir beim Füllen des Napfes um die Beine ging, war es um mich geschehen. Ich erappte mich dabei, wie mir ihr Schmeicheln schmeichelte, wie ich anfing, mir das Gesicht der Katze näher anzuschauen, sie beim Putzen zu beobachten, über ihr Herumtollen zu lachen, mit ihr zu spielen. Eigentlich sind sie ja richtig niedlich, diese Katzen, dachte ich. Immer öfter kam sie nun auf mich zu, schaute mich mit ihren großen grünen Augen an, und ich verstand nicht, was sie mir sagen wollte. Aber sie brachte mich zum Lächeln, zu völlig unkontrollierbarem und immer breiter werdendem Lächeln. Ausweichen nützte nichts, sie blieb mir hartnäckig auf den Fersen. Als sie dann zum ersten Mal auf meinen Schoß hüpfte, sich einrollte und schnurrend einschloß, war ich ihr komplett verfallen. In diesem Moment lernte ich meine erste Lektion von ihr: Katzen bekommen immer, was sie wollen.

Es stimmte also, was die Therapeutin gesagt hatte. Von da an hielt ich mich an ihren Rat und lernte noch viel, viel mehr von meiner neuen Freundin. Mit ihrem puren Dasein trägt sie seitdem Tag für Tag zu meiner persönlichen Lebensqualität bei. Und übrigens: Auch in puncto Allergie sollte die Therapeutin recht behalten.

Andrea Gunkler
März 2018



Die geheime Wunderkraft der Katzen

»Ich habe mit mehreren Zen-Meistern
gelebt – alles Katzen.«

Eckhart Tolle

»Im nächsten Leben werde ich Katze!«, sagte mein Mann einmal.

Was ist dran an so einem Katzenleben, dass wir es als so wundervoll betrachten? Meistens döst sie, lässt sich die Sonne aufs seidige Fell scheinen, jagt, wenn ihr der Sinn danach steht, nutzt jedes noch so winzige Blatt, das über den Balkon fegt, zum Spielen, frisst ein bisschen was, dann sucht sie sich einen kuscheligen und warmen Platz für ihr nächstes Nickerchen, und wenn sie will, holt sie sich bei ihren Menschen ein paar Streicheleinheiten ab. Katzen sind soooo entspannt, Stress ist ihnen völlig fremd – und sie machen immer, was sie wollen. Wir müssen unseren Stubentiger nur anschauen, um zu wissen, dass seine Wunderkräfte gar nicht so geheim sind. Im Gegenteil, die Katze zeigt ganz offen, was ihr Leben so erstrebenswert macht: Sie produziert nichts, sie leistet nichts, sie strengt sich nicht an, sie muss nicht einmal Männchen machen oder andere Kunststücke aufführen, um von uns geliebt zu werden. Sie ist einfach da, und sie ist glücklich und zufrieden.

Und was machen wir? Wir reiben uns auf zwischen den Anforderungen von Beruf und Familie, wollen Karriere machen, hetzen von einem Termin zum nächsten, erhoffen uns Anerkennung, indem wir die schicksten Schuhe tragen, das neueste Auto kaufen oder das größte Haus bauen. Wenn wir uns einen Urlaub gönnen, muss der natürlich an den gerade angesagtesten Ort führen oder zumindest eine Kreuzfahrt sein. Selbst eine Auszeit planen wir, weil Auszeitnehmen angesagt ist, nennen es »Sabbatical« und kraxeln im Himalaya herum, obwohl wir Höhenangst haben. Falls wir uns das alles leisten können. Geldsorgen plagen uns, und wenn wir die mal für eine Weile vergessen, schlagen uns die Nachrichten tagtäglich um die Ohren, in welcher verrückten Zeit wir gerade leben. Das kann einen ganz schön fertig machen. Manch einem blüht ein Magengeschwür, es rauscht im Gehör, das Herz streikt, Nerven und Rücken halten das alles auf die Dauer nicht aus.

Deshalb suchen wir nach Möglichkeiten der Entspannung, nach kleinen Fluchten, nach Orten, an denen wir all diese Sorgen für kurze Zeit loslassen können. Denn – seien wir ehrlich – das größte Haus macht uns genauso wenig glücklich wie die schicksten Schuhe oder der Urlaub auf den Seychellen. Doch wie können wir es schaffen, gesund und glücklich zu sein, inneren Frieden zu finden und Freude am Leben, wenn nicht durch diese materiellen Dinge?

An dieser Stelle kommt »Zen« ins Spiel.

Zen? Das ist doch eine fernöstliche Religion, oder?

Fernöstlich, ja. Religion, nein, jedenfalls nicht in dem Sinne, dass Regeln zu befolgen wären, die uns zu Weisheit und Erleuchtung führen sollen. Zen ist eine Strömung des Buddhismus. Manche bezeichnen es als Meditations-Buddhismus. Zen bedeutet, das Leben zu leben, wie es ist, in seiner ganzen Einfachheit, unter Ausblendung aller materiellen Dinge, die uns umgeben, aber auch des Denkens. Wenn wir das schaffen, sind wir frei von allem Leid, dann haben Sorgen, Ängste, Neid, Vorurteile und andere negative Gefühle, kleinmachende Gedanken keine Chance mehr, uns den Tag zu verderben.

Dann sind wir wie Katzen. Katzen sind Zen!

Dazu möchte ich Ihnen diese kleine Geschichte erzählen:

Ein gestresster Mann fragte einmal einen Zen-Meister um Rat: »Was soll ich tun? Die tägliche Last des Lebens liegt so schwer auf meinen Schultern, ich weiß nicht mehr, wie ich sie noch tragen soll. Bitte sag mir: Was kann ich dagegen tun?«

Darauf antwortete der Zen-Meister: »Das siehst du falsch. Das Leben ist ganz leicht.«

Der Mann schaute den Zen-Meister verständnislos an. »Aber das stimmt nicht. Das Leben ist hart. Die vielen Aufgaben, die ich zu bewältigen habe, sind schwierig und anstrengend.«

Der Zen-Meister gab zurück: »Nein, du siehst es falsch. Das Leben ist leicht wie eine Feder. Du selbst bist es, der sich diese Last aufbürdet und sie sich jeden Tag aufs Neue auf die Schultern lädt.«

Der gestresste Mann warf ein: »Aber ...«

»Mein lieber Mann«, unterbrach ihn der Zen-Meister, »genau dieses ›Aber‹ wiegt allein schon tausend Pfund.«

Wie diesem gestressten Mann ergeht es vielen von uns. Wir machen uns das Leben oft selbst schwer. Dabei könnten wir es leichtnehmen – wie die Katzen es tun. Wenigstens ab und zu.

Dieses Buch will Sie dazu verleiten, nicht bis ins nächste Leben damit zu warten, einfach mal Katze zu sein. Nehmen Sie sich ab jetzt jeden Tag ein Häppchen Katzen-Wunderkraft vor und probieren Sie es aus. Staunen Sie mal wieder über die Wunder der Natur. Halten Sie ein Nickerchen. Spielen Sie mal wieder, tanzen und rennen Sie. Strecken Sie Ihre Glieder. Horchen Sie auf Ihren Atem und seien Sie dabei ganz im Augenblick. Und wann haben Sie zum letzten Mal Ihrem Bauchgefühl vertraut?

Neben all dem nützlichen und unnützen Wissen über die Wunderkräfte unserer liebsten Haustiere finden Sie in diesem Buch kleine Entspannungs- und Körperübungen, die Sie ganz leicht in Ihren Alltag integrieren können. Natürlich nicht alle auf einmal, das würde in Stress ausarten. Probieren Sie aus, was Sie wollen und wann Sie wollen. Bald werden Sie spüren, wie der Stress von Ihnen abfällt und Sie sich dank mehr Ruhe, einer positiven Grundhaltung zum Leben und neuem Körperbewusstsein entspannter, gesünder, ausgeglichener, lebendiger und glücklicher fühlen.

Folgen Sie mir in dieses Büchlein und finden Sie Schritt für Schritt in Ihr neues Leben – mit Katzen-Wunderkräften!