Newsletter April 2025 [im Browser ansehen]

NF footstep
foundation for happy dogs and people
NF dogshome AG

Themen

- Resilienz
- NF footstep
- NF dogshome AG
- Foundation for happy dogs and people

News

- OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben.

Download Newsletter als PDF

Resilienz

Die Wissenschaft entdeckte die Resilienz in den 1950er-Jahren. Damals startete die US-Psychologin Emmy Werner eine 40 Jahre währende Langzeitstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai, bei der sie 686 Kinder auf ihrem Weg ins

Erwachsenenleben begleitete. Dabei stellte sie fest, dass arme und vernachlässigte Kinder als Erwachsene keineswegs automatisch scheitern, wie es damals viele annahmen. Immerhin ein Drittel der Risikokinder führte trotz schwerer Startbedingungen ein gutes und erfülltes Leben. Diese Gruppe lieferte der Wissenschaft die ersten Anhaltspunkte dafür, was Menschen mit einer guten Resilienz auszeichnet. Heute gilt als gesichert, dass resiliente Menschen ihr Leben als sinnvoll erachten und erlebt haben, dass sich etwas verändert, wenn man handelt. Außerdem verfügen sie über stabile soziale Kontakte und ein realistisches Selbstbild, das ihnen hilft, Lebensträume und Ziele besser einschätzen und Wege finden zu können, um sie zu erreichen. Auch ein guter Zugang zu seinen Gefühlen und Zuversicht macht Menschen resilient. Nach dem Motto: Jetzt ist es schwer, aber es wird besser. Planet Wissen,
https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/resilien

In den letzten Jahren wurde mehr und mehr über das Thema «Resilienz» gesprochen. Lateinisch bedeutet «resilio» abprallen oder zurückspringen. Ganz so, wie das z.B. ein Gummi tut, der nach einem starken Zug wieder in seine Ausgangsform zurückspringt.

Als Menschen sind wir täglich solchen Belastbarkeits-Tests ausgesetzt und benötigen eine hohe Resilienz, damit wir leben und überleben können. Würden uns all die schlechten Nachrichten, die wir täglich mitbekommen aus der Bahn werfen, wären wir weder anpassungs- noch widerstandsfähig. Mehr noch: Wir würden emotional, mental und auch physisch zugrunde gehen. Noch stärker fallen persönliche Krisen ins Gewicht, wie der Verlust eines geliebten Menschen oder Tieres, der Arbeitsstelle oder Veränderungen, denen wir machtlos gegenüberzustehen meinen, etc.

Es ist uns Menschen genetisch geschenkt, dass wir mehrheitlich gut ausgerüstet sind, um mit hohen Belastungen umzugehen. Es ist ein Geschenk, das uns gemacht wurde, dass wir auch nach einschneidenden Erlebnissen mehrheitlich wieder zu einem «normalen» Leben zurückfinden dürfen, dass die Freude auch nach grösster Trauer wieder Teil unseres Alltags werden darf. Habt ihr euch schon mal überlegt, wie reich wir als Menschen beschenkt worden sind, dass wir so gut ausgerüstet unser Leben begehen dürfen?

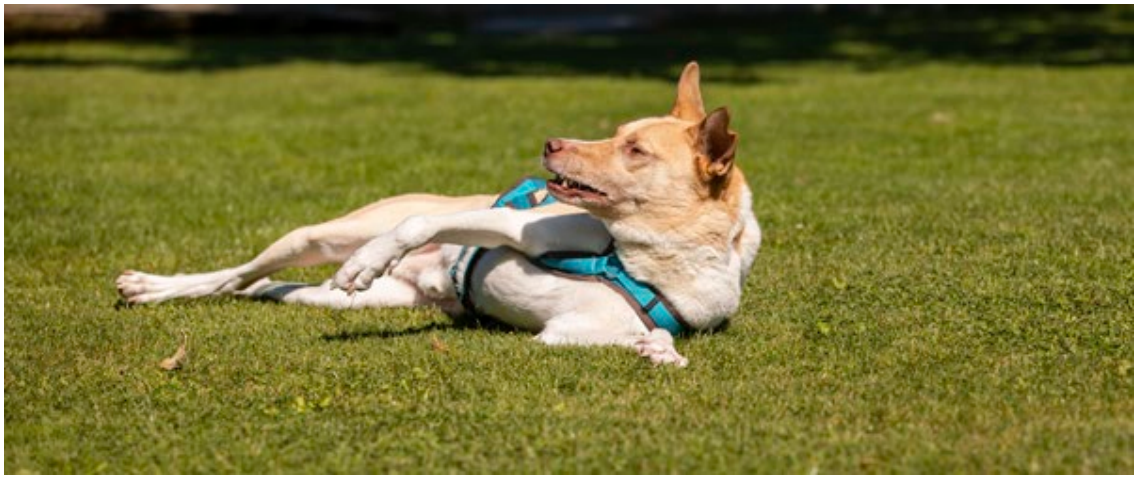
Wir könnten auch sagen, dass die Resilienz aufzeigt, wie gut wir mit Stress umgehen können.

Die US-amerikanische Psychologenvereinigung hat Tipps zum Erlernen von Resilienz herausgegeben. Demnach sollen folgende Verhaltensweisen zum Ziel führen:

- Sorge für dich selbst.
- Glaube an deine Kompetenz.
- Baue soziale Kontakte auf.
- Entwickle realistische Ziele.
- Verlasse die Opferrolle.
- Nimm eine Langzeitperspektive ein.
- Betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem.

Als Menschen haben wir die Wahl, wie wir mit uns selbst umgehen möchten. Wir können an uns selbst glauben, soziale Kontakte aufbauen, Visionen und Ziele entwickeln und lösungsorientiert unterwegs sein. Wir entscheiden, wie viele schlechte Nachrichten aus dem Weltgeschehen wir an uns heranlassen und wo wir Dinge abprallen lassen, usw.

Jetzt sage ich euch meine These: Hunde haben diese Möglichkeit deutlich weniger! Durch unsere menschengeprägte Sichtweise, wie ein Hund zu sein, wie er sich zu verhalten hat, nehmen wir ihnen viele dieser für die Entwicklung von Resilienz nötigen Voraussetzungen weg. Hunde sind nach wie vor oft Befehlsempfänger. Statt dass wir auf gute Lösungsvorschläge von ihnen eingehen und ihr Ausdrucksverhalten beachten und ihnen zuhören, zwingen wir sie viel zu oft in ungute Situationen hinein. Es geht darum, die Kontrolle über die Hunde auszuüben, sie im Griff zu haben. Ich frage euch: Könnten wir als Menschen so begleitet, resilient werden?



Jack

Sebastian Mauritz beschreibt Resilienz als eine Evolutionskompetenz im Sinne von Anpassung an sich verändernde Umstände. In der heutigen Zeit benötigen wir den viel zitierten Perspektivenwechsel. Besonders in der aktuellen weltpolitischen Lage ist ein gesunder Optimismus hilfreich. Insofern geht es auch darum, Situationen, die wir nicht ändern können, anzunehmen und stattdessen zu schauen, wie wir in unserem bescheidenen Leben im Fluss bleiben können. Um im Fluss bleiben zu können, müssen wir annehmen was ist und die Opferrolle verlassen (Schuldzuweisungen bringen nur kurzzeitig ein gutes Gefühl). Wir benötigen Ziele und Visionen, die uns nähren und ein Handeln, das sich mit diesen Zielen auseinandersetzt (es fällt uns nicht in den Schoss). Dazu gehört auch, dass wir mehr Flexibilität in unser Leben lassen und vermehrt ein «sowohl als auch» Denken anstelle eines «es ist so» zulassen.

Beim Schreiben dieser Zeilen verspüre ich eine hohe Dankbarkeit dafür, dass mir als Mensch diese Fähigkeit zur Resilienz geschenkt worden ist. Gleichzeitig sehe ich, wie viel Potenzial noch offen liegt und wie viel ich in meinem Alltag tun darf, um noch mehr im Fluss, sprich noch resilienter zu werden. Es macht mich aber auch unendlich nachdenklich, wie wenig wir anderen Lebewesen, sprich den Tieren, diese Gabe zugestehen. Die Natur holt sich ihr Recht zur Resilienz, indem sie uns immer mal wieder durch eine Katastrophe zu verstehen gibt, dass sie stärker ist als wir Menschen. Die Natur hat unendlich viele Menschengenerationen überstanden und wird es weiter tun. Anders sieht dies in der Tierwelt aus, wo auch und vornehmlich durch unser menschliches Handeln und Tun, ganze Spezies ausgerottet werden. Nicht überlebensfähig sind all diejenigen, die zu wenig resilient sind. Und genau diese Gabe zur Anpassungsfähigkeit haben wir den Tieren abgesprochen, weil zu starker Widerstand sehr oft Tod bedeutet. Gesundes anpassen bedeutet nicht unterordnen!

In Bezug auf die Hunde möchte ich weiter versuchen, diesen wunderbaren Geschöpfen ein handgerechtes Leben zu schenken, indem ich sie als Individuen wahrnehme, sie entsprechend begleite, ihnen zuhöre und dennoch (das ist das sowohl als auch) auf faire Art und Weise zeige, was es für das Zusammenleben in unserer menschlichen Gesellschaft braucht.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir uns wieder mehr Gedanken über unsere Rolle als Menschen machen und uns als Teil des Ganzen sehen. Die Welt gehört nicht uns, sie gehört uns allen!

Ich wünsche euch allen fröhliche und friedvolle Ostern

Herzlich Nicole

NF dogshome AG

Es ist kaum zu glauben, wie rasch die Zeit vergeht. Leider mussten wir uns in den ersten drei Monaten von einigen liebgewonnenen Pensionsgästen verabschieden. Einmal mehr wird mir bewusst, wie viel zu kurz das Leben unserer geliebten Vierbeiner ist und wie wichtig es ist, dass wir jeden Moment, den wir mit ihnen teilen dürfen, auch wirklich geniessen. Danke Themba, Arino und Diala.

Themba *Arino*

Diala

NF footstep

An Ostern verstecken wir oft Nestchen für die Kinder. Mache deinem vierbeinigen Begleiter eine Freude, indem du für ihn oder sie ein Osterbäumchen vorbereitest oder ein Osternest versteckst. Hunde lieben es, ihre Nase einzusetzen und Dinge zu suchen. Viel Spass dabei!

Foundation for happy dogs and people

Die Verlosung der «Loge» für das Heimspiel des FC St. Gallen hat insgeamt CHF 1’740 eingebracht. Wir bedanken uns nochmals von Herzen bei Tamara und Elia Bruno für die Spende dieses sensationellen Preises. Die glückliche Gewinnerin heisst Anne-Christine Boss. Herzlichen Glückwunsch!

Heute meldet sich unser Tschakolino zu Wort. Der «kleine» ist ein Cane Corsol, gross und stattlich gebaut und in seinem Wesen doch so uendlich sanft und liebenswert.

Sein Hauptproblem ist, dass er zu einer Rasse gehört, die in der Schweiz diskriminiert ist und in gewissen Kantonen auf den Rasselisten steht.

Tschako ist am 26. Juni 2020 geboren und intakt. Seine gesundheitlichen Themen (dysplastische Hüften, linksseitig beginnende Coxarthrose, mögliche Patellaluxationen beidseits) geht er sehr gut um. Dies hängt sicher mit der Art der Belastung zusammen, die wir täglich für ihn einplanen. Tschako ist kein Hund für grosse Wanderungen!

Bezüglich Verhalten, hat Tschako viele Fortschritte gemacht. Dennoch braucht er einen standfesten Menschen, der in der Lage ist, diesen kraftvollen und kräftigen Hund zu halten. Vor allem bei Hundebegegnungen kann er noch heftig reagieren.

Zu Hause ist Tschako ein sehr angenehmer Begleiter, der mit seiner verschmusten Art gerne Körperkontakt hat und die Nähe zu seinem Menschen liebt.

Spricht dich Tschako an? Melde dich, falls du wirklich an ihm interessiert bist und die Möglichkeit hast ihm vielleicht ein neues Zuhause zu bieten. Seine Beschreibung findest du unter https://www.nf-foundation.ch/tierschutz/zuhause-gesucht. Gerne geben wir dir bei wirklichem Interesse weitere Informationen zu diesem feinen Kerli. Kannst du ihm kein Zuhause schenken, möchtest ihn aber gerne in Form einer Patenschaft unterstützen, dann freut uns das genauso. So einfach geht es: https://www.nf-foundation.ch/mitwirken-patenschaft.

Tschako

News

OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben

Buckelwale haben im wahrsten Sinne des Wortes ein grosses Herz. Es wiegt ausgewachsen bis zu 200 Kilogramm.

Möchten Sie unsere Tierschutzhunde unterstützen?
Kontoangaben für Spenden:
foundation for happy dogs and people

Kanalstrasse 5, 7304 Maienfeld

St.Galler Kantonalbank AG, 9011 St.Gallen
IBAN CH29 0078 1620 4911 2200 0
BIC / Swift KBSGCH22
Postkonto 90-219-8
Clearing-Nr. 781

Herzlichen Dank!

NF footstep
www.nf-footstep.ch

foundation
for happy dogs and people
Facebook

NF dogshome AG
www.nf-dogshome.ch

Newsletter abbestellen

Copyright ©2018