

NEWSLETTER

"Tiere sind unsere Haltestelle im Gedankenkarussell, unser Anker im Gefühlschaos, unser Fluchtpunkt in einer viel zu hektischen Welt, die niemals stillsteht und anonym an uns vorbeizurasen scheint... Sie holen uns ab, wenn wir uns verlaufen haben, um uns selbst wiederzufinden. (Sylvia Rabloff)

Leben in besonderen Zeiten

Was für eine besondere Zeit, was für besondere Umstände für uns alle. Unsere hochtechnisierte Welt ist doch so fragil und angreifbar. Ein Virus bringt die ganze Welt in Aufruhr und stürzt Regierungen und die Wirtschaft in die Krise, lässt viele Menschen erkranken und manche werden schwer getroffen und sterben sogar. Niemand hat damit gerechnet. Ein Logdown unvorstellbar bis März diesen Jahres.

Viele traurige Schicksale, viele Menschen in Not und doch wie es sich in diesen Zeiten auch zeigt, eine Welle der Hilfe und Solidarität. Wir haben im Mai kurzfristig und rasch eine Hilfsaktion mit dem Verein SAMT e.V und mit dem Rotaryclub Jülich Herzogtum Jülich organisieren können. Ein kleiner Beitrag, da den Menschen die Möglichkeit verwehrt war von der Jülicher Tafel Lebensmittel zu bekommen oder auch kein Tierfutter über die Tiertafel von SAMT erhielten, alle Einrichtungen mussten geschlossen werden. Viele Helfer unseres Vereins kauften ein und packten Kartons, brachten die Pakete zu den Menschen und die tolle Zusammenarbeit war wie bei der Aktion Weihnachten ein voller Erfolg. Allen ein herzliches Dankeschön für den tollen Einsatz.



Bild: Tiere als therapeutische Begleiter e. V. 2020

NEWSLETTER



Bild: Hans Launer 2020

(Irene Launer-Hill 1.Vorsitzende von SAMT e.V und Gereon Langen Präsident des Rotaryclubs Jülich, Herzogtum Jülich)

Unsere Projekte können zur Zeit nicht durchgeführt werden, weil Schulen, insbesondere Förderschulen noch immer nicht komplett geöffnet sind. Wir haben für die Kinder der Linnicher Schule, der Christophorusschule und für die Villa Kunterbunt Briefe gepackt mit kreativen Materialien und Grüßen von allen Helfern. Für die anderen Einrichtungen müssen wir noch schauen, wo noch etwas benötigt wird.

Unsere Jahreshauptversammlung, unsere Stammtischtreffen und auch unser Sommerfest wurden aufgrund des Infektionsrisikos abgesagt. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben, sobald wir mehr wissen, ob Treffen wieder erlaubt sind, werden wir alle informieren.

Wir haben Glück, dass wir unsere Hunde noch ausführen konnten und manch vierbeiniger Freund hat sich sicher gewundert, warum so viele nun mit ihm spazieren wollten, um einen Grund zu haben in die freie Natur zu gehen. Teilweise war es gespenstisch ruhig. Weniger Verkehr, weniger Menschen, alles etwas verlangsamt, hatte auch einen positiven Aspekt.

Dank gilt auch allen, die in den helfenden Berufen und in der Versorgung die vielen notwendigen Arbeiten weiter tapfer durchgeführt haben.

Die Schulen sind zwar wieder geöffnet, aber wir starten zum Teil erst wieder im neuen Jahr mit den Tierprojekten. Viele Einrichtungen haben die Projekte abgesagt.

Da unser Sommerfest ausfällt haben wir uns nochmal zu einem Hundespaziergang auf der Sophienhöhe am 11. Juli und 29. August getroffen. Nächster Termin wäre dann der 3. Oktober 14.00 Uhr diesmal ist der Treffpunkt am Parkplatz zum Barmener See, aus Jülich raus Richtung Linnich auf der linken Seite in Höhe der Ortschaft Broich.

NEWSLETTER

Die Geschichte von den zwei Wölfen



Wir verspüren die Gefühle, die wir nähren. Davon handelt diese Weisheit.

Ein Indianerhäuptling erzählt seinem Sohn folgende Geschichte.

“Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen 2 Wölfen.

Der eine Wolf ist böse.

Er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.

Der andere Wolf ist gut.

Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.”

Der Sohn fragt: “Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?”

Der Häuptling antwortet ihm: “Der, den du fütterst.”

Hier eine wie ich finde einfache und nachvollziehbare Erklärung von Dr. Merkle, die ich dazu im Netz gefunden habe. Der folgende Text stammt von ihm:

Wir alle verspüren negative und positive Gefühle. Diese sind jedoch nicht unberechenbar wie das Wetter. Im Gegenteil: Jeder von uns hat Einfluss auf seine Gefühle.

Wir “füttern” unsere Gefühle, seien es negative wie Ängste und Ärger, oder positive wie Freude und Hoffnung, durch unsere Selbstgespräche. Durch unsere Selbstgespräche halten wir unsere Gefühle am Leben.

Wir können unsere Gefühle ändern, indem wir lernen, anders zu denken.

(Fortsetzung auf der folgenden Seite)

NEWSLETTER

Hier einige Tipps zum Umgang mit Gefühlen:

Gefühle ändern durch Änderung des Denkens

Gefühle ändern durch positive Bilder

Gefühle ändern durch Änderung der Körpersprache

Gefühle ändern durch gute Fragen

Gefühle ändern durch Gute-Laune-Aktivitäten

Die Geschichte des Indianers enthält jedoch noch eine andere Weisheit:

Worauf man sich konzentriert, das wächst. Geben wir einem negativen Gefühl nach, steigern uns hinein, dann wächst es und wird stärker.

Das trifft auf alle Gefühle zu - auf die positiven und die negativen.

Je mehr wir den negativen Gefühlen freien Lauf lassen, umso mächtiger und stärker werden diese.

Je mehr wir unsere positiven Gefühle pflegen und nähren, umso stärker werden diese und umso häufiger spüren wir diese.

(Gefunden auf der Internetseite des PAL Ratgeber Verlag, besser leben besser lernen)

Euer Vorstand

Wenn du mit den Tieren sprichst, lernst du sie kennen. Wenn du nicht mit ihnen sprichst, lernst du sie nicht kennen. Was du nicht kennst, davor fürchtest du dich. Was du fürchtest, das zerstörst du. (Chief Dan George)

(Urheberrechtshinweis: Alle Fotos auf diesen Seiten wurden mit dem Namen des Rechteinhabers versehen)

Impressum:
Tiere als therapeutische Begleiter e. V., - Vorstand -, Aachener Straße 2, 52428 Jülich

Vertreten durch:

Frau Dr. med. vet. Josefine Heckhausen-Reinartz, 1. Vorsitzende
Frau Kerstin Martensen, 2. Vorsitzende
Vertretungsberechtigt sind 1. und 2. Vorsitzende*r gemeinsam.

Kontakt: Telefon: 02461 2178, Telefax: 02461 345202, E-Mail: josi31@aol.com