

Stéphane Garnier
Katzenweisheit

Stéphane Garnier

Katzenweisheit

Inspirationen
für ein entspanntes
Leben

Aus dem Französischen
von Felix Mayer



Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Agir et penser comme un chat« bei Les Éditions de l'Opportun.

Copyright © 2017 by Editions de l' Opportun – Paris – 2017

Copyright für die deutsche Ausgabe: © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München,

unter Verwendung eines Entwurfs von Magwen (Paris)

Umschlagmotiv: Magwen (Paris)

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34700-1

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für meinen
Kater Ziggy*

Inhalt



- 10 Einleitung
- 13 Unsere Freunde, die Katzen ...
- 15 Katzen sind frei
- 17 Katzen haben eine starke Ausstrahlung
- 20 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 21 Katzen bewahren die Ruhe (meistens jedenfalls)
- 25 Katzen wissen sich durchzusetzen
- 28 Katzen sind weise Geschöpfe
- 31 Katzen denken zuerst an sich selbst
- 33 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 34 Katzen mögen sich selbst und akzeptieren sich so, wie sie sind
- 38 Katzen sind stolz und wissen sich in Szene zu setzen
- 41 Katzen stehen immer im Zentrum der Aufmerksamkeit
- 44 Katzen sind gegen Kritik immun
- 47 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 48 Katzen sind von Natur aus neugierig
- 50 Katzen beharren auf ihrer Unabhängigkeit
- 54 *Katzengeheimnisse*

- 55 Katzen haben Selbstvertrauen
- 58 Katzen verstehen zu delegieren
- 62 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 63 Katzen nehmen sich die Zeit zu leben
- 66 Katzen passen sich rasch allem an
- 72 Katzen haben es gern ruhig
- 74 Katzen überlegen sich genau, mit wem sie sich umgeben
- 76 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 77 Katzen wissen, wie man sich ausruht, und schlafen für ihr Leben gern
- 79 Katzen können Nein sagen ... und tun es auch!
- 82 Katzen gehen Konflikten (so weit wie möglich) aus dem Weg
- 85 Katzen lieben ihr Zuhause über alles und stecken ihr Gebiet ab
- 88 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 89 Katzen schenken Vertrauen
- 92 Katzen sind die geborenen Herrscher
- 95 *Katzengeheimnisse*
- 96 Katzen sind beharrlich
- 98 Katzen lassen stets Vorsicht walten
- 101 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 102 Katzen haben ein immenses Bedürfnis nach Liebe
- 105 Katzen sind von Natur aus bedächtigt

- 109 Katzen machen deutlich, was sie wollen
- 112 Katzen stellen Forderungen, und zwar ständig
- 114 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 115 Katzen sind stets aufrichtig
- 117 Katzen bleiben still und beobachten
- 121 Katzen sind treue Freunde
- 124 Katzen konzentrieren sich auf das Wesentliche
- 126 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 127 Katzen verhalten sich stets natürlich
- 129 Katzen sind demütig und nachsichtig
- 131 *Katzengeheimnisse*
- 132 Katzen haben bei allem ihren Spaß
- 134 Katzen sind schön ... und sie wissen es
- 137 **Schritt für Schritt: Der Tagesablauf einer Katze**
- 138 Katzen fühlen sich in jeder Situation wohl
- 141 Katzen beweisen Empathie
- 144 Was also nun: Katze oder Pascha?
- 147 Eine Katze hat immer das letzte Wort
- 149 Test: Ermitteln Sie Ihren Katzenquotienten (KQ)
- 156 Testergebnis: Ihr persönlicher Katzenquotient
-
- 159 Der Autor

Einleitung

An manchen Tagen haben wir keine Lust, zur Arbeit zu gehen, die Zeitung zu lesen, uns mit all den Katastrophen zu beschäftigen, die jeden Tag in der Welt passieren, oder uns um unsere Zukunft Gedanken zu machen. Wir wollen uns weder eine Meinung über die jüngsten politischen Reformen bilden, über die wir wieder einmal nur den Kopf schütteln können, noch den nächsten Karriereschritt planen oder ausrechnen, ob wir jemals eine Rente beziehen werden.

Wir wollen uns nicht mit unseren privaten Problemen herumschlagen, die immer auch mit den Problemen unserer Familienangehörigen und Freunde verbunden sind, wir wollen uns nicht schuldig fühlen, wenn wir uns ein heißes Bad einlassen und dadurch der Umwelt schaden, und auch kein schlechtes Gewissen haben, was unsere Ernährung angeht.

Wir wollen uns nur noch zurückziehen, von allem einen Tag lang Abstand nehmen und einfach nur einen Augenblick durchatmen.

Gerade ist mein Kater Ziggy lautlos in mein Arbeitszimmer geschlichen. Er sieht mich augenzwinkernd an, macht einen Satz auf meinen Schreibtisch und streckt sich auf der Tastatur meines Computers aus. Dieses kleine Ritual begleitet uns schon seit Jahren, es stammt aus der Zeit, als ich zum Schreiben noch Hefte benutzte und Ziggy andauernd auf der Kappe meines Kugelschreibers herumkaute. Es ist eine Art Spiel zwischen uns, und ich muss noch immer darüber schmunzeln. Es scheint, als

würde er mich einerseits dafür bewundern, dass ich schreibe, und als wolle er mich andererseits mit allen Mitteln daran hindern.

Er stupst mich mit seinen samtweichen Pfoten an, schleicht um meine Beine und räkelt sich auf der Tastatur. Bis vor Kurzem habe ich darin nur Zärtlichkeit und Spielerei gesehen.

Aber vielleicht will er mir damit schon seit vielen Jahren etwas mitteilen. Vielleicht will er mir sagen: »Komm schon, steig doch einfach mal für den Rest des Tages aus!«

Einfach mal aussteigen ... Und wenn er dann seine Nase an meinem Hals reibt, merke ich, dass ich auf überhaupt nichts Lust habe. Heute will ich mir weder den Kopf darüber zerbrechen, wie ich meine Rechnungen bezahle, noch mich fragen, wann wohl die Börse das nächste Mal zusammenkracht.

Macht Ziggy sich wegen solcher Dinge etwa Sorgen?

Vielleicht ist das die Botschaft, die er mir seit Jahren vermitteln will: dass ich lernen soll, loszulassen, mich um das Wesentliche zu kümmern und das eigene Wohlergehen an die erste Stelle zu setzen. Ganz so, wie er es macht ... Leben wie eine Katze!

Offenkundig haben Katzen ein besseres Leben als wir. Also nehmen wir sie uns zum Vorbild! Genau das habe ich versucht. Ich wollte verstehen, was in ihnen vorgeht, was sie erreichen wollen, wie sie das Leben anpacken. Ohne dass ich jemals darauf geachtet hätte, lag all das seit Jahren vor meinen Augen.

Sowohl im Privaten als auch im Beruflichen können wir unendlich viel von Katzen lernen.

In diesem Büchlein möchte ich Sie dazu einladen, die Lebensweise von Katzen zu entdecken und dadurch zu erfahren,

wie Sie ein wenig Abstand vom Alltag gewinnen, Ihr Wohlbefinden steigern und Ihr inneres Lächeln wiederfinden können.

Was sollten wir uns von Katzen abschauen? Welche Anregungen können sie uns geben?

Probieren Sie es aus: Finden Sie zu einer neuen Sicht auf das Leben, indem Sie ab sofort denken und handeln wie ein Katze.

Unsere Freunde, die Katzen ...

*Am Anfang schuf Gott den Menschen, doch als er erkannte,
wie schwach er war, gab er ihm die Katze.*

WARREN ECKSTEIN

*Selbst die ungepflegtesten Straßenkatten haben noch immer
etwas Vornehmes an sich. Sie müssen niemandem etwas
beweisen. Sie sind Katzen, und das genügt.*

FRÉDÉRIC VITOUX



Katzen faszinieren uns Menschen seit Anbeginn der Zeiten. Wenn man sie beobachtet und versucht, sie zu verstehen, entdeckt man in ihrer Kraft, ihren Haltungen, ihren Eigenschaften, ihren Gewohnheiten und ihren kleinen Grillen einen ganz besonderen Zauber sowie die Gabe, ein ausgeglichenes und glückliches Leben zu führen.

All diese Stärken, die Katzen von Natur aus besitzen, können auch wir in unserem Alltag nutzen, in beruflichen wie privaten Angelegenheiten.

Katzen folgen einer Lebensphilosophie, die sich auf den ersten Blick in wenigen Worten zusammenfassen lässt: essen, spielen, schlafen, für Behaglichkeit sorgen und nur tun, was einem

gefällt. Das ist schon sehr viel im Vergleich zu uns Menschen! Doch bei Weitem noch nicht alles, wie wir im Folgenden sehen werden.

Die Lebenshygiene der Katzen ermöglicht ihnen ein stressfreies Dasein. Denn sie verfolgen stets nur ein einziges Ziel: das eigene Wohlergehen.

Wenn wir sie uns zum Vorbild nehmen und versuchen, ein wenig so zu denken und zu handeln wie sie, eröffnet sich uns eine neue Perspektive. Wir gewinnen eine neue Sicht auf die Welt, sehen auch uns selbst in einem anderen Licht und können uns weiter entfalten.

Seien Sie also herzlich willkommen im Innenleben der Katzen, in ihrer Gedankenwelt und ihrer Philosophie, die uns erlaubt, das Leben so zu schätzen und zu genießen, wie sie es tun.

Katzen sind frei

*Wir alle werden in unserem Innersten von denselben
Bedürfnissen getrieben. Katzen haben den Mut,
sich ganz danach zu richten.*

JIM DAVIS



Freiheit, teure Freiheit! Treibt nicht die Sehnsucht nach Freiheit uns alle in jedem Augenblick des Lebens an?

Frei zu sein, uns nach Belieben zu bewegen und nur das zu tun, was uns gefällt, frei zu sein in unserem Handeln, uneingeschränkt unseren Bedürfnissen nachzugehen und unsere Eigenheiten auszuleben, frei zu sein in unserem Tun und unseren Gedanken. Frei!

Paradoxerweise haben wir jedoch eine ausgesprochene Neigung, uns selbst zu behindern und uns Fesseln anzulegen, wie etwa den Kredit, dessentwegen wir immer mehr arbeiten müssen, nutzlose Dinge, die aber in unseren Augen äußerst wertvoll sind, Gewohnheiten, die, ohne dass wir es bemerken, zu Verpflichtungen geworden sind, Menschen, die uns nicht guttun, die zu ertragen wir uns aber weiterhin zwingen ... Vielleicht ist es an der Zeit, in unserem Leben einmal gründlich aufzuräumen.

Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie nur an dem festhielten,

was Sie wirklich gern haben, nur noch die Beziehungen pflegen, in denen Sie sich wohlfühlen, und nur noch Dinge tun, für die Sie sich begeistern?

Sie könnten tun, was Ihnen beliebt, und ausschließlich Ihren Bedürfnissen folgen ... Jetzt denken Sie vielleicht: »Ein schöner Traum, aber eben doch nur ein Traum.« Nicht so für Katzen. Sie haben sich dafür entschieden, frei zu sein, frei in ihrem Sein, frei in ihrem Haben, und sie nehmen sich die Freiheit, in jedem Augenblick so zu leben, wie es ihnen gerade passt.

Das ganze Wesen der Katzen ist von Freiheit bestimmt. Sie ist bei ihnen mehr als nur eine zweite Natur, sie ist der Kern ihres Lebens. Alles andere kümmert sie im Grunde wenig, während wir Menschen diesem Ideal häufig hinterherlaufen und höchstens ausknobeln, ob und wann wir vielleicht einmal Urlaub nehmen könnten – aber natürlich nur, wenn der Terminkalender es zulässt.

**WOLLEN SIE LEBEN WIE EINE KATZE?
SEIEN SIE FREI WIE DER WIND;
UND TUN SIE NUR, WAS SIE AUCH
WIRKLICH TUN WOLLEN!**





Stéphane Garnier

Kattenweisheit

Inspirationen für ein entspanntes Leben

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-34700-1

Kösel

Erscheinungstermin: März 2018

Katzen sind der beste Coach! Wer entspannter und besser leben will, kann viel von ihnen lernen. Zum Beispiel, ganz im Hier und Jetzt zu sein: frei, ruhig, aufmerksam, neugierig, begeisterungsfähig, flexibel, unabhängig ... Katzen zeigen uns, wie wir dem Stress widerstehen, wie wir unsere Unabhängigkeit behalten, höflich bleiben und diskret Einfluss auf den Lauf der Dinge nehmen, ob im Büro, in der Familie oder unter Freunden. Für alle Katzenfans und solche, die es werden wollen.

 [Der Titel im Katalog](#)