# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2019



#### Elke Söllner Die heilende Kraft der Katzen

#### Katzen wissen immer, wie wir uns fühlen

**„Längst sind Katzen für uns nicht mehr reine Mäusefänger, die unsere Stallungen und Keller von Plagegeistern freihalten. Vielmehr fungieren sie heutzutage häufig als Freunde, Weggefährten, Seelentröster und Therapeuten“, schreibt Tierpsychologin Elke Söllner. In ihrem neuen Buch „Die heilende Kraft der Katzen“ begibt sie sich auf die Spur der Beziehung zwischen Mensch und Katze.**

### Katzentherapie: drei Streicheleinheiten pro Tag

Katzen haben nachweislich positive Effekte auf unsere Gesundheit: Sie helfen beim Stressabbau, senken den Blutdruck und können Schlafstörungen lindern. Aber auch psychisch sind sie uns eine große Hilfe. Elke Söllner, die von Kindesbeinen an immer mit Tieren umgeben war und eine besondere Beziehung zu Katzen hat, weiß um die besondere Gabe der Tiere: „Katzen vermögen bei einer innigen Bindung sogar unsere Emotionen aufzufagen. Sie wissen immer, wie wir uns fühlen. Von uns verdrängte und unterdrückte Anteile können von ihnen auf körperlicher Ebene zum Ausdruck gebracht werden.“ Katzen zeigen durch ihr Verhalten, wie es uns geht, spiegeln unsere Gefühle und agieren auf diese Weise wie sanfte Therapeuten. Wenn wir es zulassen, achtsam sind und uns auf ihre Eigenheiten konzentrieren, helfen sie uns dabei, uns über uns selbst bewusst zu werden.

### Was Katzen für uns tun können

Ihre Intelligenz und Feinfühligkeit macht Katzen für den Menschen zu wertvollen Lebenspartnern. Sie bauen Beziehungen zu uns auf, verfügen über eine komplexe Körpersprache und versuchen durch Gurren und Miauen sogar mit uns zu kommunizieren. Wer Katzen beobachtet, kann wesentliche soziale Kompetenzen erlernen. Auch charakterlich stehen uns Katzen in nichts nach; sie haben ihren eigenen Willen und würden sich nie für andere verbiegen. Das macht sie zu wichtigen Vorbildern für die Menschen der heutigen Zeit. Katzen sind fähig, ihre Launen auszuleben und schamlos zu zeigen, und sie leben vollkommen in der Gegenwart. „Inneren Frieden und Freude erreichen wir nur durch Hingabe an den gegenwärtigen Augenblick. Wir können uns das ‚schnell-schnell-noch-Tun‘ abgewöhnen und uns die stoische Gleassenheit der Katzen aneignen, indem wir viel Zeit mit ihnen verbringen und unsere ganze Aufmerksamkeit auf sie lenken“, weiß die Autorin aus ihrer langjährigen Erfahrung als Tierpsychologin.

### Die Weisheit der Katzen

Unsere Katzen sind weise Begleiter, bringen uns Ruhe, geistige Kraft und Selbstbewusstsein. „Katzen sowie andere Tiere haben uns voraus, dass ihnen das Ego nicht oder nur in einem geringen Maße im Wege steht. Sie stehen uns bei Alltagsproblemen und Traumata bei und verhelfen uns zu emotionaler Ausgeglichenheit“, schreibt Elke Söllner. Indem unsere Katze uns wertfrei akzeptiert, wie wir sind, öffnet sich unser Herz und wir lieben sie und vertrauen ihr. Daran können wir wachsen; denn wenn wir nicht wertschätzend und respektvoll mit uns selbst umgehen, wird es auch sonst niemand tun.“

**Elke Söllner** ist zertifizierte Tierpsychologin, die von Kindesbeinen an von Tieren umgeben war. „Problemfälle“ schloss sie stets besonders in ihr Herz. Sie verbindet eine tiefe Achtung und Respekt für das Seelenwesen Tier, und ihre besondere Leidenschaft und ihre Liebe gehört den Katzen. Ihre Tätigkeit an der Veterinärmedizinischen Universität Wien verhalf ihr zu wichtigen Erfahrungswerten im tiermedizinischen und psychosomatischen Bereich, die sie auch in ihren Beratungen weitergibt. Elke Söllner ist Autorin von [Die besorgte Katze. Was Ihre Katze Ihnen sagen möchte](https://www.goldegg-verlag.com/titel/die-besorgte-katze/) (Goldegg Verlag 2017).

[www.tierverhaltensberatung.at](http://www.tierverhaltensberatung.at)

Die Autorin steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.

### Die heilende Kraft der Katzen

Elke Söllner

Softcover mit Klappen, 220 Seiten

19,95 €

ISBN: 978-3-99060-099-3

ISBN E-Book: 978-3-99060-100-6

Erscheint am 12.03.2019 im Goldegg Verlag

### Buchpräsentation

3. April 2019, 19.00 Uhr  
Buchhandlung Thalia  
Mariahilfer Straße 99, 1060 Wien  
Eintritt frei

Presserückfragen, Rezensionsexemplare   
Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH   
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin  
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)