

PAOLO VALENTINO  
KatZEN

**mosaik**



PAOLO VALENTINO

KATZEN



Aus dem Italienischen  
von Ingrid Exo

Mit Illustrationen  
von Marianna Coppo

**mosaik**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2018

Copyright © 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2016 der Originalausgabe:

Mondadori Libri S.p.A., Milano

Originaltitel: Il metodo Catfulness

Umschlag: \*zeichenpool

Umschlagmotiv: Marianna Coppo

Redaktion: Manuela Knetsch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Těšinská Tiskárna, a.S., Český Tešín

Printed in Czech Republic

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39328-2

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

# Achtsamkeit auf Samtpfoten



# Einleitung

»Ich habe schon mit verschiedenen Zen-Meistern zusammengelebt – es waren alles Katzen.« »Ich glaube, Katzen sind spirituelle Wesen, die auf die Erde gekommen sind. Ich bin mir ganz sicher: Eine Katze kann über Wolken spazieren.« »Es gibt nichts Herrlicheres als das friedliche Gefühl, das sich in dir ausbreitet, wenn sie schlummert, und nichts Lebhafteres als eine Katze in Aktion.« ... Die Aufzählung könnte ich noch lange fortsetzen, denn all das haben Menschen über uns Katzen gesagt.

Ich als Katze kann nicht beurteilen, ob da etwas Wahres dran ist. Ich lebe einfach, ohne mich darum zu kümmern, was in einem früheren Leben gewesen sein könnte oder was mich in einem zukünftigen erwartet. Die Zukunft ist eine Projektion des Geistes, warum also sollte man sich jetzt schon Sorgen darum machen?

Allerdings kann ich mir denken, warum die Menschen seit jeher Miniaturausgaben meditierender Mönche in uns sehen, wenn nicht gar Gottheiten – was wir sie, nebenbei bemerkt, gerne glauben lassen.

Eine Menge menschlicher Probleme sind hausgemacht.

Wir Katzen sehen das. Nie können die Menschen stillhalten, und eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen besteht darin, sich immer mehr Arbeit aufzuhalsen, ganz so, als dürften sie sich keine Pause erlauben.

Oft sagen sie nicht das, was sie wirklich meinen oder empfinden. Eigentlich wollen sie etwas ganz Bestimmtes, aber wenn sie Angst haben, jemandem damit zu nahe zu treten, behaupten sie, etwas anderes zu wollen.

Dann gibt es Menschen, die furchtbar laut sprechen, als wollten sie ihr Gegenüber betäuben, wieder andere rennen nervös umher, fuchteln dabei mit Armen und Beinen und wenden den Kopf hin und her.

Ständig suchen sie nach etwas, als genüge ihnen ihr Leben nicht, und behaupten dabei, auf der Suche nach dem Glück zu sein. Doch wissen die Menschen überhaupt, was Glück ist?

Wie gut, dass es uns Katzen gibt!

Wir nämlich essen, wenn wir hungrig sind, trinken, wenn wir Durst haben, und schlafen, wenn wir müde sind – wir sind immer ganz im Hier und Jetzt, leben ausschließlich im gegenwärtigen Moment. Wir wollen niemandem gefallen außer uns selbst, und wir tun damit auch unserer Umgebung etwas Gutes.

Wir haben schon lange begriffen, was Glück bedeutet.

Es funktioniert so ähnlich wie das Prinzip *mindfulness*, also



wie die Kunst, bewusst im Augenblick zu leben. Wir Katzen folgen diesem Prinzip von jeher.

Wenn die Menschen uns nur endlich einmal genau beobachten würden, wäre die Welt bestimmt heiterer. Es würde schon reichen, wenn sie sich einfach öfter mit uns beschäftigten, uns streicheln oder bürsten oder mit uns spielen würden, ohne zu fürchten, dadurch Zeit für Wichtigeres zu vergeuden. Das Wichtigste überhaupt nämlich ist, glücklich zu sein.

Übrigens sagte schon Sigmund Freud: »Die Zeit, die man mit Katzen verbringt, ist niemals verlorene Zeit.«

In diesem Buch nun habe ich aufgeschrieben, was die Menschen alles tun könnten, um endlich glücklich zu werden. Es ist ein Sieben-Wochen-Programm, denn bekanntlich hat eine Katze sieben Leben. Wer die Übungen im Alltag anwendet, beginnt ein Dasein, das frei von Zwängen ist, frei von den Beschwernissen, die die Seele an das irdische Leben fesseln. Möglicherweise beginnt damit sogar ein ganz neues Leben.







Paolo Valentino

### **KatZEN**

Achtsamkeit auf Samtpfoten

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 96 Seiten, 11,8 x 16,0 cm  
ISBN: 978-3-442-39328-2

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Juli 2018

Im Augenblick leben, sich selbst genügen – Wer könnte dafür ein besserer Lehrmeister sein als eine Katze. Das 7-Wochen-Programm für gestresste Zweibeiner.

»Wie gut, dass es uns Katzen gibt! Wir nämlich essen, wenn wir hungrig sind, trinken, wenn wir Durst haben und schlafen, wenn wir müde sind – immer ganz im Hier und Jetzt. Wir haben schon lange begriffen, wie man glücklich wird. Es hat viel mit Achtsamkeit zu tun, der Kunst, bewusst im Augenblick zu leben. Wir Katzen machen das nämlich schon immer so. Wenn ihr Menschen uns endlich mal genau beobachten würdet, wäre die Welt bestimmt eine glücklichere.«



[Der Titel im Katalog](#)