



## Eine Reise zu sich selbst

# Delfinwelten

Im Energiefeld von Delfinen wird Menschen eine Erfahrung zuteil, die tiefe Emotionen von Liebe und Naturverbundenheit weckt. Christina Hostettler von der *Human-Dolphin Connection* berichtet über ihre Erfahrungen, die bei ihr einen Umdenkungsprozess eingeleitet haben. Ihre Liebe zu den Meeressäugern und eine tiefe Traurigkeit über die Gefangenhaltung von Delfinen entfachte den Wunsch, eine Alternative zu Delfinarien anzubieten



**W**enn wir mit Delfinen im offenen, türkisfarbenen Meer schwimmen, tauchen wir Landratten nicht ganz so beweglich und elegant wie unsere Meeresfreunde in eine Welt der hochschwingenden Tonfrequenzen ein. Der spielerische, hautnahe Kontakt weckt in uns ein unbeschreiblich intensives Glücksgefühl, eine regelrechte „Delfinisierung“ findet statt!

Wer Delfine schon einmal in ihrem natürlichen Element erlebt hat, weiss, dass sie wie kaum ein anderes Tier unsere Gefühlswelt positiv beeinflussen. Was hat es aber genau mit der sprichwörtlichen Heilkraft der Delfine auf sich, die von zahlreichen empirischen Heilerfolgen bei Depressionen, Krebs, Kreislaufproblemen und Autismus belegt wird?

### Frequenz gesucht

Forscher der Delfinkommunikation vermuten, dass ihr Ultra-Sonarsystem mit Frequenzen von bis zu 130000 Hertz in der Sekunde das zentrale Nervensystem und die Gehirnströme des Menschen stimuliert. Laut Studienergebnissen regt die Wirkung bestimmter Tonfrequenzen die Produktion von Endorphinen im Gehirn an. Durch ihren Sonar sollen Delfine sogar einen Zustand im menschlichen Gehirn auslösen, der jenem der Meditation gleicht. Aber zu diesem Punkt komme ich später noch einmal zurück.

Delfine sind neckisch und haben eine sehr kindliche Natur. Sie lieben vor allem Körperkontakt. Berührungen und Zärtlichkeiten untereinander gehören zu ihren täglichen Ausdrucksmitteln. Gerade in einer Gesellschafts-

form wie der unsrigen, die eher vom Denken als vom Fühlen geprägt ist, kann über die Delfine ein Weg gefunden werden, sich wieder auf das wirklich Wichtige im Leben zu besinnen und es selbstbestimmt und eigenverantwortlich auszudrücken.

### Delfintherapie zu Hause

In diesem Zusammenhang haben die Erlebnisse mit Delfinen und Buckelwalen meine Praxisarbeit nachhaltig bereichert. Ihre Impulse nutzte ich mit dem Ziel, den Zustand meiner Klienten auf körperlicher, geistiger, emotionaler und sozialer Ebene auszugleichen – und das ohne die physische Anwesenheit von Delfinen.

Tatsächlich ist ihre Energie auch „auf dem Trockenen“ erfahrbar und kann eine heilsame Wirkung auf den Menschen haben. Der Grund: Die Hirn- und Bewusstseinsforschung hat gezeigt, dass unser Gehirn nicht zwischen realem Erleben und reiner Vorstellung unterscheidet. Also baue ich beim Klienten ein Energiefeld auf, das alle Sinne anspricht. Geführte Bewegungen und Atmung zu aktivierender und beruhigender Musik leeren den Kopf, meditative Elemente verstärken die Entspannung. Dieser vertiefte Zustand ist die beste Voraussetzung, um den positiven Effekt einer visionären Reise der besonderen Art zu erleben. Aus einem Raum der Ruhe werden die Teilnehmer zu Naturgeräuschen und authentischen Delfintönen in die Welt der Meeressäuger mitgenommen.

Auf dieser Reise nach Innen sollte man sich ganz auf das Wesen der Delfine einlassen und in der Stille ihre Botschaft „hören“. Die Formel für ei-

nen intensiven und nachhaltigen Austausch heisst Achtsamkeit, Stille und Vertrauen. Diese Hingabefähigkeit ist erlernbar und hilft auch, im Alltag abzuschalten. Entstehen kann daraus eine neue Gefühlswelt und eine entsprechende Verhaltensänderung. Der Effekt: Die Seele füllt sich mit Daseinsfreude, was wiederum Kraft für langersehnte Veränderungen im Leben schenkt.



### Kleine Delfin-Fibel

Delfine gehören zu der Gruppe der Säugetiere und sind mit etwa 40 Arten die grösste Familie unter den Walen. Mit ihrem stromlinienförmigen Körper von 1,5 bis 4 Metern Länge schnellen sie mit bis zu 90 km/h durchs Wasser und legen allein an einem Tag bis zu 100 km zurück! Grösster Delfin ist mit 8 Metern übrigens der Schwertwal.

Delfine sind sehr sozial und leben in sogenannten „Schulen“. Vor allem an futterreichen Meeresstellen schliessen sich bis zu 1000 Tiere zusammen. Ihre starke Bindung untereinander drückt sich besonders in der Unterstützung für verletzte oder kranke Artgenossen aus.

Gerne halten sich die Meeresbewohner in der Nähe von Schiffen auf, um auf den Bugwellen zu reiten. Wie alle Wale bringen Delfine stets nur ein Junges zur Welt. Wenn Delfine schlafen, schläft übrigens immer nur eine Gehirnhälfte, die andere bleibt wach, um die Atmung aktiv zu kontrollieren. Dabei haben die Delfine auch ein Auge offen, damit sie die Umgebung und sich nähernde Angreifer wahrnehmen können.

**Mit einem kritischen Blick zu betrachten: Tiere in Delfinarien. Die Gefangenschaft in einem begrenzten Lebensraum macht sie krank und sie sterben meist früh.**





Delfine haben eine sehr kindliche Natur und lieben Körperkontakt. Berührungen und Zärtlichkeiten untereinander gehören zu ihren täglichen Ausdrucksmitteln.

## Über die Autorin

**Christina Hostettler** betreibt eine Praxis für Lebensgestaltung und begleitet Menschen in Veränderungsprozessen. Ehemals Anbieterin von Fernreisen zu wilden Delfinen und Walen, macht sie heute mit der von ihr gegründeten Organisation *Human-Dolphin Connection* aufmerksam auf den dringend benötigten Schutz der Meeressäuger sowie ihrer Umwelt (Kontakt: Praxis Connections, CH-3154 Rüscheegg-Heubach, Tel. 031-7388834, [www.heaven-earth.ch](http://www.heaven-earth.ch)).

Von Christina Hostettler erschienen: „*Soul Connection – Eine Reise ins Zentrum Deiner Seele*“, ein CD-Tonbuch zur Entspannung und Stressbewältigung



## Die Schattenseiten

Wer die Kraft eines Delfins spüren will, sollte seinem tierischen Gegenüber den nötigen Respekt entgegenbringen. Delfine sind Nomaden der Meere und brauchen Freiheit. Auch die Tiere, die heute in Shows und Therapiestunden bestaunt werden, lebten einmal in freier Wildbahn. In grausamen Treibjagden werden sie eingefangen und an Delfinarien und Therapieeinrichtungen verkauft. Ein trainierter Delfin für Therapie- und Schwimmprogramme bringt den Betreibern solcher Einrichtungen jährlich rund eine Millionen Schweizer Franken ein. Weil die in Gefangenschaft lebenden Tiere zudem anfälliger für Krankheiten sind und meistens früh sterben, müssen sie immer wieder ersetzt werden. Dies wirft die Frage auf, ob wir das eigene Wohl auf Dauer über das eines Tieres stellen dürfen.

## Verantwortbare Therapieformen

Reisen zu wildlebenden Delfinen werden immer beliebter – und sind damit nicht ganz unproblematisch. Ein Beispiel: Zu Beginn meiner „Born to be free“-Reisen sind wir nie einem anderen Schiff begegnet, heute begeben sich dagegen fast zwei Millionen Menschen jedes Jahr in die Jagdgründe von Delfinen und Walen. Sorgfalt und Respekt ihnen gegenüber lassen die Besucher dabei oft vermissen, wodurch sich das natürliche Verhalten der Delfine verändert. Aufwendigere Futtersuche in den leer gefischten Meergründen, Lärm, Umweltzerstörung und andere Gefahren sind ebenfalls Faktoren, die die Zukunft dieser Meeresbewohner bedrohen. Auch sie haben das Recht, ungestört in ihrem natürlichen Umfeld zu leben. Unsere Aufgabe ist es daher, sie zu schützen.

Sollten Sie Interesse an tiergestützten Therapieformen haben, so finden Sie auf der Webseite [www.oceancare.org](http://www.oceancare.org) eine Liste seriöser Adressen für solche Therapien (z.B. Wasser-Hund-Therapie), die verantwortbar sind, weil es sich dabei um Haus- und nicht um Wildtiere handelt. Die international tätige Schweizer Organisation bietet zudem auf ihrem Forschungsschiff auch Wal- und Delfinbeobachtungen an. □