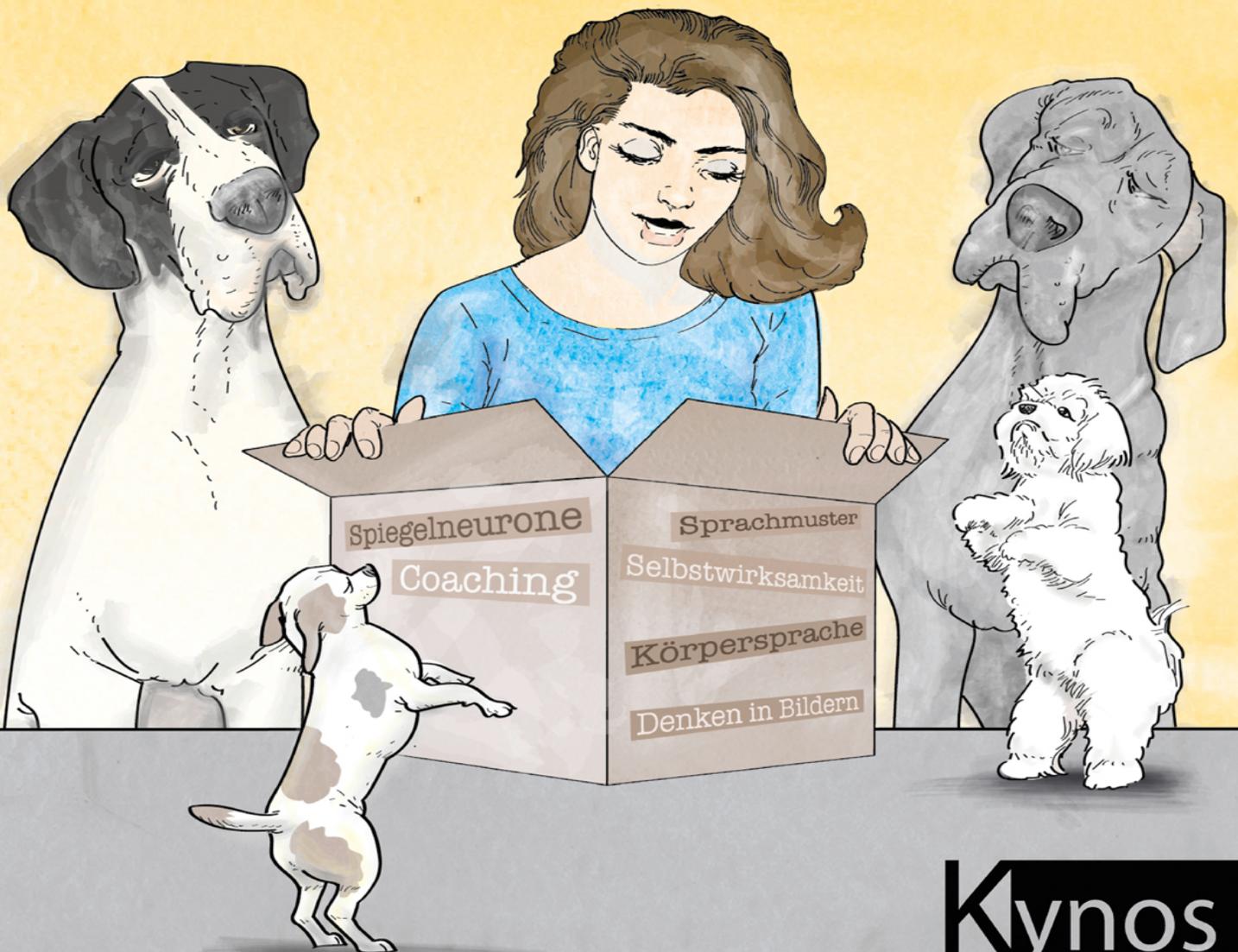


Elisabeth Beck

Psycho-Kiste für Hundehalter

So trainieren Sie Ihre innere Stärke



Kynos

Elisabeth Beck

Psycho-Kiste für Hundehalter

So trainieren Sie Ihre innere Stärke

Kynos Verlag

© 2020 KYNOS VERLAG Dr. Dieter Fleig GmbH
Konrad-Zuse-Straße 3 • D-54552 Nerdlen/Daun
Telefon: +49 (0) 6592 957389-0
www.kynos-verlag.de

eBook (epub) Ausgabe der Printversion 2020

ISBN der gedruckten Ausgabe: 978-3-95464-233-5
eBook (epub)-ISBN: 978-3-95464-249-6

Bildnachweis:
Titelbild: Olaf Neumann
Alle Grafiken: Olaf Neumann

Gedruckt in Lettland



Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie die Kynos Stiftung Hunde helfen Menschen
www.kynos-stiftung.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Umsetzung von im Buch beschriebenen Vorgehensweisen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des

Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

1. Wenn der Hundespaziergang zum Spießrutenlauf wird ...

Das Training am anderen Ende der Leine

Coaching, Mentaltraining, therapeutische Techniken für Hundehalter

Drei ungebetene Begleiter beim Hundespaziergang: Angst, Sorge und Stressreaktion

Übung: Hallo, Angst

Wenn es passiert ist: Beißvorfälle und andere schwierige Situationen. Von traumatisierenden/belastenden Erfahrungen und einem ganz berühmten Hund

2. Hilfe, mein Hund durchschaut mich! – Stimmungsübertragung und das Geheimnis der Spiegelneurone

Spiegelneurone

Was Hunden noch hilft, in Menschen zu lesen wie in offenen Büchern und warum sie darin einfach besser sind als wir

Übung: Bestandsaufnahme: Problem und Ziel

3. Ein Hund, ein Baum, eine Königin – Wie uns in kritischen Situationen der eigene Körper helfen kann, gelassener und selbstsicherer zu reagieren

Kleine Experimente mit Haltungen und Posen

Diese Lügen glaubt kein Arm

Übung: Der Lügendetektor

Ein Ausflug in die Welt der Kinesiologie

Übung: Der Ringtest

Ein Ausflug in die Welt der Wahrsager

Übung: Pendeln

Wie Sie mit Hilfe Ihres Körpers Ihrem Hund helfen, sich Ihnen in problematischen Situationen anzuvertrauen

Atemtechnik

Übung: Atemübung

Training des peripheren Blicks und warum dieser für Sie und für Ihren Hund so wichtig ist

Übung: Drei Clowns

Ein Hund, ein Baum ... Der Fixpunkttrick – und wie man mit Hilfe der Spiegelneurone erklären kann, warum er funktioniert

Übung: Die Wirkung von Fixpunkten erforschen – mit Hund

Übung: Die Wirkung von Fixpunkten erforschen – ohne Hund

Tessa und die Königin

Übung: Den Ausdruck von Emotionen testen

Übung: Die Königinnen-/Königshaltung

Zusammenfassung: Gelassenheit und Selbstsicherheit mit Hilfe des eigenen Körpers fördern

4. Ein Hund und viele Gedanken

Denken Sie nicht positiv, denken Sie lieber wie Ihr Hund – Der Wechsel der Sinnesebene

Übung: Feuerwehübung

Übung: Das Denken in Bildern trainieren

Was mach ich nur, wenn Roxy auftaucht ...

Wie Sie stressverstärkenden inneren Phrasen zu Leibe rücken

Übung: Die Plattenspielertechnik – Die Eigenschaften der inneren Stimme verändern

Was sollen denn die Leute denken! – Hypnotische Sprachmuster und was sie bewirken

Typische Beispiele für hypnotische/vage Sprache

Zusammenfassung: Gedanken / Innere Monologe managen

5. „Wie der heilige Franz“ – Zurück zur Selbstwirksamkeit

Übung: Der Empowerment-Prozess

6. Ein Pfiff – ein Click – ein WOW! – Werfen Sie Ihren Anker aus

Einen richtig guten Zustand abrufbar machen

Übung: Ihr persönlicher Exzellenz-Anker – Die Reiseversicherung für den Hundespaziergang

So überschreiben Sie negative Erfahrungen

Übung: Überschreiben einer negativen Erfahrung

Zusammenfassung: Ankern

„Ja, ich will!“ – Kleiner Exkurs zur Ökologie der Veränderung

Übung: Der Ökologie-Check

7. Wenn alles nicht hilft – EMDR, eine therapeutische Intervention

Was ist EMDR?

Selbstcoachingtechniken

So drehen Sie einen neuen Hundefilm für Ihr Kopfkino – und führen selbst
Regie

Übung: Ein kleiner Test:

Übung: Bilderzauber in Aktion

Guter Rat ist oft gar nicht so teuer

Übung: So beraten Sie sich selbst:

Das mulmige Gefühl vor dem Hundespaziergang „wegdrehen“ – die
Spirale

Übung: Die Spirale in Aktion

Ein sicherer Ort für Sie (und Ihren Hund)

Übung: Den persönlichen sicheren Ort entdecken

Nicht-visuelle bilaterale Stimulation im Selbstcoaching

Übung: Taps

Übung: Der Schmetterling

Auf dem Hundespaziergang bin ich handlungsfähig – Kognitionen

Übung: Kognitionen finden, die wirklich weiterhelfen

EMDR für den Hausgebrauch – der Scheibenwischer

Übung: Der Scheibenwischer in Aktion

Zusammenfassung: Selbstcoaching-Techniken

8. Also, ich würde den Hund in der Situation nicht hochnehmen! –
Wie Sie souverän mit Kritik umgehen, und wie Sie sich vor ungebetenen Ratschlägen anderer schützen

Umgang mit Kritik

Übung: Die Kritik-Strategie

Verbal-Aikido

Übung: Verbal-Aikido in Aktion

Zugabe: Anker für Hunde –
„Click den Blick“ einmal anders

Die therapeutische Phase (klassische Gegenkonditionierung)

Die Trainingsphase

Danksagung

Literatur

Über die Autorin

Der besseren Lesbarkeit halber verwende ich in den meisten Fällen die männliche Form im Buch. Angesprochen sind natürlich gleichermaßen alle weiblichen wie auch alle männlichen Hundehalter.

1. Wenn der
Hundespaziergang zum
Spießrutenlauf wird ...



Eigentlich ist Bruno ja ein total lieber Hund, aber er kann nun mal Artgenossen nicht ausstehen. Männliche Artgenossen schon gar nicht. Sobald er sie nur von Weitem sieht, wird aus dem überzeugten „Kampf-Schmuser“ eine Kampfmaschine. Eine giftsprühende Kampfmaschine. Und irgendwann ist es passiert: Frauchen Birgit hat den kleinen Terrier nicht gesehen, der gerade um die Ecke geschossen kam, und Bruno hat sich auf ihn gestürzt. Er war nicht mehr zu halten gewesen, und als es schließlich gelang, die Tiere mit Hilfe einer über sie geworfenen Jacke zu trennen, hatte der Kleine bereits eine ordentliche Bisswunde davongetragen.

Natürlich hat Birgit die gewaltige Schimpfkanonade des Terrier-Besitzers über sich ergehen lassen. Sie hat seine Wut

sogar verstanden und versucht, sich zu entschuldigen. Und selbstverständlich hat Birgit die Tierarztkosten übernommen. Da der Terrier ein psychisch robuster kleiner Hund ist, hat er die Sache einigermaßen gut weggesteckt. Die Bisswunde ist längst verheilt. Aber die Wunde, die durch den Vorfall irgendwo tief drin in Birgits Psyche entstanden ist, die ist nicht verheilt. Als ich Birgit kennenlernte, klagte sie über „ein flaeses Gefühl“ in der Magengegend vor jedem Hundespaziergang und Angst, sobald nur ein anderer Hund in Sichtweite geriet.

Benny ist ein lustiger kleiner Mischling, der aus einem spanischen Tierheim stammt. Er scheint das Lieblingsopfer all jener Artgenossen zu sein, die gerne mal „zulangen“ – Benny wird immer wieder gebissen. Beobachtet man ihn, wie er mit anderen Hunden kommuniziert, fällt auf, dass er die Hundesprache offenbar nur mangelhaft beherrscht. Bei Begegnungen mit Artgenossen wirkt er unsicher und unbeholfen. Über seine Herkunft weiß man nicht viel. Fest steht, dass er bereits als sehr kleiner Welpen gefunden und in einem spanischen Tierheim abgegeben wurde. Offenbar wurde er viel zu früh von Mutter und Geschwistern getrennt. Er hat so die sozialen Spielregeln, die sich Hunde im Umgang mit der Mutter und im Spiel mit Geschwistern aneignen, einfach nicht gelernt. In der Folge kriegt er immer wieder mal von anderen Hunden „eins auf die Mütze“. Kein Wunder, dass Frauchen Daniela die Gassirunden und Spaziergänge nur noch mit Bauchschmerzen antritt.

Christiane hat große Angst, mit ihrem Schäferhund Axel irgendwohin zu gehen, wo man auf Kinder oder auch andere Hunde treffen könnte. Axel hat noch nie gebissen, nicht einmal gedroht. Aber ihr Hundetrainer hat Christiane gewarnt. Er hat ihr dringend geraten, sehr vorsichtig zu sein, da der Hund das Potenzial zu heftigen Aggressionen in sich trage.

Tessas Frauchen Doris bittet mich um Hilfe, weil die Hündin einfach nicht mehr nach draußen gehen will. Schon

beim Anblick der Leine ergreift sie die Flucht. Erst einmal auf der Straße, dreht Tessa nach einer gewissen Strecke, oftmals auch schon nach ein paar Schritten um und zieht nach Hause. Oder sie bleibt stehen wie festgeschraubt und weigert sich, weiterzugehen. Ein Vergnügen sind die Hunderunden auf diese Art natürlich nicht. Doris fühlt sich hilflos.

Als ich Ulli kennenlerne, ist sie kurz davor, ihren (Neben-)Beruf als Hundetrainerin endgültig aufzugeben, den sie mit großer Freude und hohem Engagement seit fünf Jahren ausgeübt hat. Ihr Hund Bobo wurde auf ihrem eigenen Hundeplatz von einem Kundenhund so heftig gebissen, dass er in der Tierklinik operiert werden musste. Der Kundenhund hatte sich aus seinem Führgeschirr befreit und war unversehens auf Bobo losgegangen. Bobo hat seither Angst vor anderen Hunden, die sich bis zur Panik steigern kann. Auch Ulli hat seit diesem Vorfall Angst vor Hundebegegnungen, massive Angst sogar. Noch viel schlimmer aber ist das Gefühl, versagt zu haben, als Frauchen, aber auch als Hundetrainerin. Seit dem Beißvorfall hat Ulli kein Training mehr gegeben. Sie konnte ihren Bobo nicht beschützen und hält sich selber für eine ganz, ganz schlechte Hundetrainerin.

Birgit und Bruno, Daniela und Benny, Christiane und Axel, Doris und Tessa sowie Ulli und Bobo stehen für viele Menschen und Hunde, die ich kennenlernen und mit denen ich arbeiten durfte - auch wenn sie in Wirklichkeit ganz anders heißen. Sie alle werden uns in späteren Kapiteln noch begegnen. Und für sie alle, für ihre großen, für die kleineren und auch für die ganz großen Probleme gab es Lösungen, die nicht allein in der Arbeit mit dem Hund lagen. Davon handelt dieses Buch.

Das Training am anderen Ende der Leine

„Ein alter Hund lernt keine neuen Tricks“, heißt ein altes Sprichwort.



Jedem, der mit Hunden arbeitet, ist klar, dass diese Aussage unsinnig und schlicht falsch ist. Ich weiß, wovon ich rede: Meine Hündin Pamina etwa war fünfzehn Jahre alt und vollkommen taub, als wir mit dem Tricktraining begannen. Die alte Hündin lernte begeistert, sie lernte unglaublich schnell und viel. Und das Großartige war: Der davor antriebslose alte Hund blühte durch das Lernen, das

Erarbeiten neuer Aufgaben regelrecht auf. Schon nach kurzer Zeit des Trainings wirkte sie um Jahre jünger, fröhlich und hochmotiviert. Pamina ist siebzehn Jahre alt geworden – und unvergessen.

Ähnliche Ideen wie die vom alten Hund spuken in den Köpfen vieler Menschen herum, wenn es um die Veränderung eigener Gefühlsreaktionen geht. Nervosität, Angst, Erstarrung oder gar Panik können wir scheinbar nicht beeinflussen, schon gar nicht im Erwachsenenalter. Man hat bestimmte Anlagen und man hat bestimmte Dinge erlebt, so denken viele Menschen, und die Reaktionen und Gefühle sind nun eben die Konsequenz daraus.

Tatsächlich war auch die Wissenschaft lange Zeit überzeugt, dass erwachsene Menschen keine „neuen Tricks“, also neue Reaktionen lernen können. Es war ein echter Durchbruch der Neurobiologie, die *erfahrungsabhängige Plastizität neuronaler Netzwerke* im Gehirn von Menschen und allen anderen Säugetieren zu entdecken. Inzwischen können Hirnforscher dem Gehirn mit Hilfe von Apparaturen gewissermaßen beim Arbeiten zuzusehen – und kommen zu einem neuen Schluss.

In seinem Buch zur Biologie der Angst berichtet der Hirnforscher *Gerald Hüther*, wie sehr sich die Ansichten der Wissenschaftler in diesem Punkt verändert haben. Die Nervenzellen in unserem Gehirn teilen sich nach der Geburt zwar nicht mehr weiter, sie können sich aber unser Leben lang weiter neu verschalten. (Hüther, 2012)

Jede Erfahrung, die wir machen, wird in den Netzwerken der *Neuronen* (Gehirnzellen), über die Schaltstellen, die *Synapsen* abgespeichert. Die Art, wie Erinnerungen an bestimmte Erfahrungen verschaltet sind, bestimmt darüber, wie wir uns fühlen und wie wir die Welt sehen. Neuroplastizität bedeutet, dass nicht nur lebenslanges Lernen möglich ist, sondern dass auch mit problematischen Gefühlen verbundene Erlebnisse der Vergangenheit durch

Veränderung in den Netzwerken entmachtet werden können.

Wir können uns also in jedem Lebensalter „neue Tricks“ aneignen, sogar im Hinblick auf Gefühlsreaktionen. Richtig ist, dass sich Gefühle schwer oder gar nicht durch Willenskraft beeinflussen lassen. Wir müssen dazu andere Wege einschlagen, solche, die auf dem Wissen über unser Gehirn beruhen und die unsere Sinne und Gefühle ansprechen.

Dies ist ein Buch für alle, die Hundespaziergänge mit einem flauen Gefühl oder echter Angst antreten, aber auch für alle, die einfach nur die Beziehung zu ihrem Hund weiter intensivieren, ihn noch besser verstehen und unterstützen möchten. Wenn Sie Trainer sind, können Sie etliche der vorgeschlagenen Techniken auch mit Ihren Kunden anwenden. In diesen Fällen finden Sie jeweils nach der Übungs-Beschreibung entsprechende Hinweise.

Ich stelle Ihnen Coachingtechniken vor, die sich bewährt haben, wenn beim Zweibeiner nach Beißvorfällen oder anderen unangenehmen Erfahrungen Unsicherheit oder Angst zurückgeblieben ist. Ich zeige Ihnen „Tricks aus der Psychokiste“, die helfen können, mit unterschiedlichen schwierigen Situationen besser umzugehen und die darüber hinaus auch das Miteinander von Mensch und Hund fördern. Mit Ausnahme eines Trainingsvorschlags für die Arbeit mit leinenaggressiven oder anderweitig „reaktiven“ Hunden am Ende dieses Buches werden wir dabei bei den menschlichen Gefühlen, Reaktionen und Verhaltensweisen bleiben und nicht die der Hunde analysieren. Zu den Themen Reaktivität, Aggression und Ängstlichkeit beim Hund gibt es reichhaltige Literatur.

Mentales Training mit Hilfe von Coaching- oder Selbstcoachingtechniken anzuwenden heißt andererseits natürlich nicht, dass die Arbeit mit dem Hund überflüssig wäre. Es bedeutet auch nicht, dass der „Leinenrambo“ oder der Angsthund sich durch mentales Training seines

Menschen automatisch in ein Lämmchen oder einen Ausbund an gelassener Selbstsicherheit verwandelt. Meist aber kommt es auch im Verhalten des Hundes zu einer deutlichen Verbesserung, noch ehe man gezielt daran gearbeitet hat. Schließlich ist es ein offenes Geheimnis, dass sich Gefühle auch zwischenartlich übertragen. In vielen Fällen ist es die Stimmungsübertragung, die eine problematische Wechselwirkung zwischen (Angst-)Aggression beim Hund und Stress und Hilflosigkeit beim Menschen auslöst. Auf diese Weise kommt eine Spirale in Gang, die sich in der Folge immer weiter hochschaukelt. Das mentale Training am anderen Ende der Leine kann diesen Mechanismus unterbrechen. Es kann ihn sogar wirksam stoppen.

Coaching, Mentaltraining, therapeutische Techniken für Hundehalter

Im Coaching von Hundehaltern greife ich auf bewährte Techniken und Formate aus der therapeutischen Praxis zurück. Viele von ihnen stammen aus dem NLPt und dem EMDR.

NLPt bedeutet therapeutisches NLP. NLP, das *Neurolinguistische Programmieren*, ist ein hocheffektives Modell der Veränderung und Entwicklung sowie der Kommunikation. Der unglücklich gewählte Name Neurolinguistisches Programmieren ist ein Überbleibsel aus der Zeit, in der NLP entwickelt wurde. Anfang der 1970er Jahre war der *Behaviorismus* mit seinen Konditionierungstheorien die Hauptrichtung der wissenschaftlichen Psychologie. Für die Behavioristen existierte keine Innenwelt des Menschen – und natürlich erst

recht keine solche von Tieren. Es war im Behaviorismus verpönt, Verhalten – auch menschliches Verhalten – über Gedanken, Absichten oder Gefühle zu erklären. Menschen und Tiere wurden als eine Art programmierbarer Maschinen ohne freien Willen gesehen. Auch wenn der dem damaligen Zeitgeist entsprechende unpassende Ausdruck „Programmieren“ im Namen auftaucht, sind die Vertreter des NLP diesen Ansichten nie gefolgt. Stattdessen haben sie immer das Potenzial von Menschen betont, die selbstbestimmt nach eigenen Werten und Zielen leben sollten.

Leider ist NLP, diese Sammlung hervorragender Herangehensweisen, auch aus anderen Gründen bei manchen Menschen in Verruf geraten. Hochwirksam, wie die meisten NLP-Techniken nun einmal sind, wurden sie leider auch missbraucht, zum Beispiel in der Wirtschaft, um Menschen zu noch mehr Leistung anzutreiben, im Verkauf und so weiter. Dieser Missbrauch hatte zur Folge, dass inzwischen manche Autoren, die Bücher zum Thema einer wirksamen Selbsthilfe schreiben, verschweigen, dass die darin verwendeten Techniken aus dem NLP stammen. Das möchte ich hier nicht tun, zumal ich denke, dass man nur etwas missbrauchen kann, das wirklich funktioniert.

Von der Wirtschaft missbraucht werden im Übrigen auch die Ergebnisse der Hirnforschung. Neurobiologisches Wissen wird beispielsweise eingesetzt, um Menschen dazu zu bringen, immer noch mehr und möglichst unüberlegt zu kaufen. Das bedeutet aber nicht, dass die neurobiologische Forschung schlecht wäre und aufgegeben werden sollte. Das ständig wachsende Wissen um unser Gehirn (und das von anderen Säugetieren) ist sehr nützlich. Neurobiologische Erkenntnisse helfen uns, nicht nur uns selber, sondern auch unsere Hunde und andere Lebewesen besser zu verstehen. Im Bereich der Psychotherapie stellt neurobiologisches Wissen eine enorme Bereicherung dar. Es hat Therapien der unterschiedlichsten Richtungen deutlich effizienter

gemacht. Und es ist die Grundlage aller hier vorgestellten Techniken und Formate.

Das therapeutische NLP ist seit 1999 von der Europäischen Gesellschaft für Psychotherapie (EAP) als vollwertiges psychotherapeutisches Verfahren anerkannt. NLP entspricht fast zu hundert Prozent den Leitregeln für den Therapieprozess. Diese wurden von dem Göttinger Psychologieprofessor und Therapieforscher *Klaus Grawe* als Grundlage einer wirkungsvollen Psychotherapie auf der Basis der neurobiologischen Forschung aufgestellt (Grawe, 2004). In unserem Zusammenhang ist es vor allem wichtig, dass sich viele NLP-Techniken besonders gut für das Selbstcoaching eignen.

EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilisierung und Neuverarbeitung durch Augenbewegungen) ist eine sehr gut überprüfte Therapieform, die heute weit verbreitet ist. Die Wirksamkeit von EMDR, vor allem in der Therapie traumatisierter Menschen, ist in zahlreichen Studien nachgewiesen. Im Zentrum der EMDR-Therapie steht die abwechselnde Stimulation beider Gehirnhälften durch schnelle Augenbewegungen. Die Methode kann auch jenseits der Traumatherapie eingesetzt werden, um belastende Erfahrungen aller Art aufzulösen.

Nun war sehr viel von Therapie die Rede. Coaching beziehungsweise Selbstcoaching oder auch mentales Training ist keine Therapie. Therapie bedeutet Heilung und setzt eine Störung oder Erkrankung voraus. EMDR als Methode etwa ist eine Form der Psychotherapie, die nur von ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden darf. Wir können allerdings aus dem Gesamtpaket EMDR einige hilfreiche Werkzeuge zur Selbstanwendung herausgreifen. Das ist der Grund, warum EMDR in diesem Buch seinen Platz gefunden hat.

Coaching dient der Erreichung von Zielen. Es vermittelt neue Fähigkeiten und macht solche bewusst, die wir