

Birgit Rusche-Hecker
Sonja Macke

Hunde- phobie

Die Angst überwinden,
befreit leben



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2018 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-597-8

1. Auflage 2018

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Phollapat, © FCSCAFEINE, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Für Linus

Unmöglich – sagt deine Angst,
zu viel Risiko – deine Erfahrung,
sinnlos – dein Zweifel,
versuch's – flüstert dein Herz.

(Verfasser unbekannt)



Therapeutin Birgit Rusche-Hecker (links), Collie Merlin (hinten), Golden Retriever Linus (vorne) und Sonja Macke nach der Therapie im Jahr 2014. (Foto: © fotografik-gemmel.de)

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Was du von diesem Buch erwarten darfst und warum wir es geschrieben haben	15
Kapitel 2: Die Angst vor Hunden	21
🐾 Ist es nur “ein bisschen Angst” oder eine “echte Hundephobie”?	22
🐾 Woher kommt die Angst?	27
🐾 Angst – ein genialer Mechanismus unseres Körpers!	32
🐾 Wenn Angst vor Hunden Betroffene in ihrem Lebensraum einschränkt	33
🐾 Mögliche Nebenwirkungen der Angst: Wut und Schuldgefühle	36
🐾 Wie äußert sich die Angst und was kann helfen?	39
🐾 Der große Unterschied zwischen dem Verdrängen und dem Verarbeiten der Angst	44

Kapitel 3: Das kleine Hunde-Einmaleins 47

- 🐾 Hunde sind uns gar nicht so unähnlich 47
- 🐾 Hunde lesen lernen 51
- 🐾 Kannst du Hunde richtig lesen? Mach den Test! 53
- 🐾 Wie ein Mensch mit Hundephobie Hunde liest 61
- 🐾 Hunde lesen wie ein Profi 69

Kapitel 4: Verhaltenstipps für die alltägliche Begegnung mit Hunden 77

- 🐾 Was hilft fast immer? Ignorieren! 77
- 🐾 Typische Situationen – so verhältst du dich richtig! 80
- 🐾 Missverständnisse ausräumen –
Hunde besser verstehen 84
- 🐾 Was der Hundehalter über den Hund verrät 93
- 🐾 Wie kannst du Unterstützung von
Hundehaltern erhalten? 98
- 🐾 Gesetzliche Regelungen und
gefährliche Hunderassen 100
- 🐾 Wie du das Risiko, von einem Hund
angegriffen zu werden, massiv erhöhen kannst! 104

Kapitel 5: Der Weg in die Freiheit: eine Therapie gegen Hundephobie	107
🐾 Kontaktaufnahme – der erste Schritt ist der schwierigste	108
🐾 Die Angst als hilfreichen Schutzmechanismus erkennen und annehmen	113
🐾 Die Angst in Sicherheit umwandeln	115
🐾 Therapietagebuch einer Klientin	118
🐾 Übungen für zu Hause	135
Kapitel 6: Das Leben danach – befreit leben	139
🐾 Erfahrungsberichte ehemaliger Klienten	140
🐾 Sinneswandel – von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen	156
🐾 Was hat sich während des Lesens bei dir geändert?	158
🐾 Meditation	163
🐾 Danksagung	173
🐾 Über Birgit Rusche-Hecker	177
🐾 Über Sonja Macke	179



1. Kapitel

Was du von diesem Buch erwarten darfst und warum wir es geschrieben haben

Was kannst du von diesem Buch erwarten?

- 🐾 Eingangs führen wir dich an das Thema Angst vor Hunden heran. Es geht darum, dass du deine eigene Angst besser verstehst und einordnen kannst. Dazu vermitteln wir Hintergrundwissen.
- 🐾 Im Mittelteil findest du wichtige Informationen, wie z. B. das kleine Hunde-Einmaleins, alltagstaugliches Wissen und Verhaltenstipps für Hundephobiker. Ziel ist es, dass du dich, mit diesem Know-how ausgerüstet, bei künftigen Begegnungen mit Hunden sicherer fühlen kannst.
- 🐾 Schließlich erläutern wir dir die Option einer Hundephobie-Therapie. Was beinhaltet sie und wie funktioniert eine solche Therapie? Worauf lassen sich Betroffene ein und welche Erfahrungen haben andere damit gemacht? Antworten darauf sollen dir helfen, die eigene Entscheidung treffen zu können, ob eine Therapie der richtige Weg für dich sein könnte.

Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Wir, das Autorenteam, möchten mit diesem Buch dazu beitragen, die Lebensqualität von Menschen mit einer Hundephobie zu verbessern.

Sonja (Klientin und Autorin)

... wollte einen Ratgeber schreiben, wie sie ihn gebraucht hätte!

Nach der Therapie konnte ich nicht fassen, dass ich diese kleinen, aber so wertvollen Informationen über Hund und Mensch nicht früher in meinem Leben erfahren hatte. Es hätte so schön sein können, wenn ich schon früher keine Angst vor Hunden gehabt hätte. Rückblickend war es fast erschreckend einfach gewesen, sich von der Angst zu befreien.

Wie oft habe ich nach der Therapie gedacht: Wie vielen Menschen mag das wohl genauso gehen mit ihrer Angst vor Hunden? Und wie viele von ihnen werden womöglich nie eine Therapie beginnen und nie dieses Lebensgefühl spüren, das sich breitmacht, sobald man sich entspannt in einer Welt mit Hunden bewegen kann – ohne schneller zu atmen, ohne Herzrasen, ohne Ausflüchte und Umwege. Wenn man das Leben genießen kann, egal ob ein Hund in der Nähe ist oder nicht – das ist so toll!

Spontan wollte ich es am liebsten hinausschreien in die Welt und alle anstecken mit meiner Freude über die Befreiung. Es erschien mir dann aber doch sinnvoller, meinen kleinen, aber wertvollen Erfahrungsschatz gezielt an die Menschen weiterzugeben, die ihn brauchen können. So kam die

Idee, ein Buch zu schreiben, wie ich es mir vor der Therapie gewünscht hätte: ein Mix aus Ratgeber, Erfahrungsbericht und Mutmacher!

Mit den Aha-Effekten, die ich während der Therapie erlebt habe, setzte Schritt für Schritt ein echter Sinneswandel ein, der mich in der Anwesenheit von Hunden immer gelassener werden ließ. Ich möchte mit diesem Buch so gerne die kleinen Tipps und Tricks weiterreichen, die mir Birgit an die Hand gegeben hat, denn es gab so viele Missverständnisse zwischen den Hunden und mir! Wie oft dachte ich in der Therapie: "Ach so ist das!" Im Prinzip war ich eine echte Hunde-Legasthenikerin. Ich konnte das Hundeverhalten einfach nicht lesen und habe daher wie in einem Teufelskreis immer weiter schlechte Erfahrungen gesammelt, wie andere Leute Briefmarken.

Da es keinen Ratgeber für Menschen mit Angst vor Hunden gab, habe ich Birgit am Ende der Therapie gefragt, ob sie sich nicht vorstellen könnte, ein solches Buch mit mir zu verfassen. Gesagt – getan. Nun hältst du es in deinen Händen und ich hoffe, das Buch ermutigt und inspiriert dich dabei, deinen eigenen Weg zu finden, dich von der Angst zu befreien!

Birgit (Therapeutin und Autorin)

... möchte ihre schönen Erfahrungen mit Hunden auch anderen ermöglichen!

Nachdem ich gemeinsam mit meinen Therapiehunden Lissy, Linus und Merlin viele Menschen in ein freieres Leben ohne Angst vor Hunden begleiten durfte, wiesen mich meine Klienten des Öfteren darauf hin, dass es kaum Literatur über Hundephobie gibt. Sie hatten mir ihre unterschiedlichen Erfahrungen

auf ihrer Suche nach Hilfe geschildert und ich wunderte mich, warum es so schwer sein sollte, Menschen mit ihrer Angst vor Hunden weiterzuhelfen.

In meiner Arbeit war auffällig, dass ALLE Klienten nach der ersten Stunde gerne in die Praxis kamen, gerne neue Schritte wagten und vor allem schon nach wenigen Stunden innerhalb weniger Wochen ein wesentlich freieres Leben führten. Aber alle hatten vor Beginn der Therapie verständlicherweise große Angst, diesen ersten Schritt in die Praxis zu wagen.

Irgendwann wuchs in mir der Gedanke, ein Buch zu schreiben, damit die Betroffenen sehen können, dass es Möglichkeiten gibt, die ihnen aus ihrer Angst heraushelfen können, ohne die Angst noch größer werden zu lassen und ohne dass sie neue Schocksituationen erleben müssen.

Als Sonja mich dann eines Tages darauf ansprach, entstand die Idee, dieses Projekt gemeinsam anzugehen, denn eine ehemals Betroffene kann am besten erklären, wie es im Inneren eines Menschen aussieht, der sein Leben lang vor Hunden auf der Flucht war.

Eine kurze Gebrauchsanleitung für das Buch

Zu Risiken und Nebenwirkungen ein liebevoller Hinweis:

Liest du als Betroffener dieses Buch, so sei bitte ganz achtsam mit dir und gönne dir zwischendurch Pausen. Vieles von dem, was Sonja berichtet, wird dir bekannt vorkommen und dich möglicherweise an negative Situationen erinnern oder sogar belasten. Es steckt auch einfach viel "Hund" in diesem Buch – das will wohl dosiert sein. Lass dir also genügend Zeit und betrachte das Buch als eine Art "Workbook", in dem du dir einzelne Abschnitte vornimmst und nicht alles auf einmal

Und noch ein Tipp: Brauchst du zwischendurch eine Portion Ermunterung? Dann spring zu Kapitel 6 und lies, wie es sich anfühlt, wenn man die Angst überwunden hat. Lasse dich motivieren von den Erfahrungsberichten ehemals Betroffener!

Anrede:

Für den Fall, dass du dich wunderst, dass wir dich duzen, sei hier kurz angemerkt, dass dies kein Zufall ist und auch keine jovial anmutende Anmaßung sein soll. Angst ist ein sehr persönliches Thema und wir möchten dich daher sehr persönlich ansprechen. Das geht leichter über das "Du", weil sich dein Unterbewusstsein dadurch schneller angesprochen fühlt.

Gender:

Wir haben bewusst davon abgesehen, gendergerecht immer sowohl feminine als auch maskuline Begriffe zu verwenden, weil der Lesefluss aus unserer Sicht dadurch massiv gestört wird. Selbstverständlich haben wir unsere Texte für ALLE Menschen, egal welchen Geschlechts, geschrieben.



2. Kapitel

Die Angst vor Hunden

Die Angst vor Hunden hat einen Namen: *Hunde- oder Kynophobie*.

In Deutschland sind schätzungsweise 0,8 bis 1,6 Mio. Menschen von dieser Angst betroffen. Viele von ihnen versuchen täglich, Hundebegegnungen so gut es geht zu vermeiden, und leben in ständiger Alarmbereitschaft, um jederzeit gewappnet zu sein, falls ein Hund in ihre Nähe kommen sollte. Und das kann häufig geschehen, denn in Deutschland leben rund 9 Millionen Menschen mit mindestens einem Hund zusammen.

Menschen mit Angst vor Hunden trauen sich häufig nicht, allein in einen Park zu gehen oder ein Restaurant zu besuchen. Ein Strandurlaub im Süden, wo häufig herrenlose Hunde frei umherlaufen, ist für die meisten von ihnen undenkbar.

Für die Betroffenen bedeutet die alltägliche Begegnung mit Hunden eine ständige Auseinandersetzung mit ihrer Angst und großen Stress, was nicht selten auch zu einer deutlichen Einschränkung des eigenen Lebensraums führt. Daraus resultieren wiederum Hilflosigkeit und Verzweiflung. Häufig kann

ihr Umfeld die Ängste nicht nachvollziehen oder gar ernst nehmen. Die dadurch zusätzlich aufkommenden Emotionen wie Wut und Schuld können sehr zermürbend sein.

Dies kann schließlich auch zu sozialen Problemen führen, wenn z. B. Einladungen von Freunden, die Hunde haben, nicht wie bei anderen Menschen Freude auslösen, sondern blanke Angst. Selbst wenn Mitmenschen Verständnis zeigen und den Familienhund aus Rücksicht in einem anderen Raum unterbringen, missfällt dies verständlicherweise allen Beteiligten, denn immerhin wird ein Familienmitglied ausgesperrt. Ein Hundephobiker möchte schließlich nicht als Zumutung empfunden werden oder für Unannehmlichkeiten sorgen.

Gleichzeitig jedoch braucht es *immer* den Schutz desjenigen, der Angst hat – ganz gleich, wie alt diese Person ist, denn Angst vor Hunden können Menschen in jeder Altersstufe haben.

Etliche Betroffene verbringen viele verzweifelte Jahre, in denen sie negative Erlebnisse mit Hunden sammeln, ohne Hoffnung auf einen Weg, der aus ihrer Misere hinausführt. Aber den gibt es, und wir werden die dafür hilfreichen Möglichkeiten vorstellen!

Ist es nur »ein bisschen Angst« oder eine »echte Hundephobie«?

Die Haltung zu Hunden ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, je nachdem wie die Prägung in seiner Kindheit aussah und welche Erfahrungen er mit Hunden sammeln durfte.

Nehmen wir einmal eine Skala von 0 bis 10, um dies zu verdeutlichen. Bei 0 finden wir die Hundeliebhaber und bei 10 die Menschen mit extrem großer Angst vor Hunden.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Hundeliebhaber

Hundephobiker

Kategorie 0–2 (z. B. Birgit):

Es gibt Menschen, die lieben Hunde über alles und freuen sich sehr, wenn sie einen sehen. Wenn es ihnen irgendwie möglich ist, werden sie wahrscheinlich auch mit einem vierbeinigen Freund zusammenleben. Viele von ihnen setzen sich aus Liebe zu ihnen sogar im Tierschutz für Hunde ein und verbringen so einen großen Teil ihrer Freizeit mit dem Thema “Hund”.

Menschen, die keine generelle Angst vor Hunden haben, werden jedoch auch vor dem einen oder anderen Hund einen gesunden und natürlichen Respekt haben und für genügend Abstand sorgen.

Kategorie 3–5:

Diese Menschen haben nichts gegen Hunde, interessieren sich aber auch nicht so sehr für sie wie die Hundeliebhaber. Sie betrachten die Hunde eher neutral.

Kategorie 5–6:

In dieser Kategorie finden wir Menschen, die sich durch Hunde verunsichert fühlen. Sie können sich aber in ihrer Nähe

aufhalten, ohne großen Stress zu empfinden. Diese Menschen denken bei bevorstehenden Spaziergängen oder anderen Anlässen nicht darüber nach, ob ihnen ein Hund begegnen könnte, sondern reagieren erst dann mit Unbehagen, wenn er sich in ihre Nähe bewegt. Sie empfinden in ihrem Leben keine Einschränkungen durch ihre Angst, auch wenn sie Hunde lieber von hinten sehen.

Kategorie 7-8:

Menschen aus dieser Kategorie prüfen, ob sich ein Hund in der Nähe oder an dem Ort befindet, den sie aufsuchen möchten. Sie möchten kontrollieren, wann ihnen ein Hund begegnen könnte, um ihm möglichst aus dem Weg zu gehen. Hundehalter erkennen diese Menschen daran, dass sie beim Entgegenkommen ihren Gang verlangsamen und verunsichert auf den Hund schauen. Man erkennt an ihrer versteinerten Mimik, dass sie sich unwohl fühlen. Wenn es ihnen irgendwie möglich ist, bitten sie darum, den Hund anzuleinen, was dann jeder Hundehalter hoffentlich auch umgehend und verständnisvoll tun wird.

Kategorie 9-10 (z. B. Sonja vor der Therapie):

Für jemanden, der sich selbst mit seiner Angst eher bei einer 10 einstufen würde, ist die Angst vor Hunden nicht mehr kontrollierbar. Sie bricht über die Betroffenen herein und löst mitunter Atemnot, Schweißausbrüche, Fluchreflexe, Zittern, Erstarren oder bei manchen Betroffenen sogar Schreien aus. Diese Menschen befinden sich in einer absoluten Notsituation und brauchen Hilfe. Sätze wie "Der tut nichts" helfen hier nicht! Die Betroffenen spüren Panik und ihr Überlebenstrieb übernimmt die Regie.

Sie möchten am liebsten weder ein Bild von einem Hund sehen noch über Hunde sprechen, geschweige denn einem begegnen.

Ihr Leben ist geprägt davon, schon im Vorfeld zu überlegen, welchen Weg sie einschlagen, wenn sie zum Einkaufen gehen, in welchem Restaurant keine Hunde erlaubt sind und wo man sich mit Freunden treffen kann, die selbst Hunde haben. Schlimm für sie sind die Einladungen zu lieben Menschen, die Hunde haben, denn dann stehen sie vor der Herausforderung, die Panik dem anderen zuliebe auszuhalten, und leben bereits Tage vor dem Termin in erhöhter Alarmbereitschaft.

Wo würdest du dich selbst auf der Skala von 0-10 einstufen?

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Hundeliebhaber

Hundephobiker

Wenn du zu den Menschen gehörst, die sich zwischen 5 und 10 eingestuft haben, was wäre für dich bei Hundebegegnungen, oder möglicherweise sogar schon vorher, unterstützend hilfreich? Und wie könntest du ab heute schon besser für dich sorgen? (Nutze den Bereich auf der nächsten Seite für deine Notizen.)

Hilft es dir vielleicht, wenn jemand an deiner Seite ist?

Lerne und vor allem erlaube dir, gut für dich zu sorgen. Du hast Angst und darfst um Hilfe bitten. Du kannst Mitmenschen fragen, ob sie dich in bestimmten Situationen begleiten und unterstützen können, bis du deine Angst überwunden hast.

Begegnest du das nächste Mal einem Hund und es sind Menschen in deiner Nähe, dann konzentriere dich auf diesen positiven Umstand bzw. Beistand (und nicht so sehr auf den Hund). Denke dir immer wieder: "Ich bin nicht allein!" Vielleicht kannst du dann schon nach und nach kleine Funken von Sicherheit spüren und anfangen, sie zu sammeln.

Hilft es dir vielleicht, wenn der Hund an die Leine genommen wird?

Möglicherweise fällt es dir schwer, bei Begegnungen Hundehalter zu bitten, den Hund anzuleinen, weil du dich wie gelähmt fühlst. Wenn es aber hilfreich für dich sein kann, fragst du vielleicht im Vorfeld deine Begleitung, ob sie bei einer Begegnung den Halter für dich ansprechen würde. Sagt deine Begleitung dir diese Hilfe zu, kannst du dich bereits im Vorfeld

sicherer fühlen. Irgendwann kommt der Tag, an dem du es vielleicht selbst schaffst, den Halter darum zu bitten.

Weitere praktische Tipps, die den Alltag von Hundephobikern erleichtern sollen, findest du in Kapitel 4, doch zuvor möchten wir dir helfen, die Angst besser zu verstehen. Denn erst wenn wir den Grund und die Absicht der Angst erkennen, können wir sie möglicherweise eines Tages abstreifen und hinter uns lassen.

Woher kommt die Angst?

Therapeutin: Es kann jeden »treffen«

Erst einmal: Du hast nichts falsch gemacht!

Die Klienten, die Angst vor Hunden haben, stammen aus allen Altersgruppen und kommen mit unterschiedlichen Hintergründen in meine Praxis. Einige können ihre Angst nicht direkt mit einem unerfreulichen Kontakt zu einem Hund oder gar einem Angriff in Verbindung bringen, andere haben sich als Kind erschreckt, weil ein Hund plötzlich und bellend auf sie zugelaufen kam, und wieder andere haben von ihren Eltern gelernt, dass Hunde gefährlich seien und beißen könnten.

Leicht nachvollziehbar ist die Angst vor Hunden nach einem Angriff. Interessanterweise kommen diese Fälle jedoch eher selten vor.

In einer Therapie ist es daher wichtig, die Historie des jeweiligen Klienten genau zu erfassen, um einen individuellen Therapieplan zu erstellen, der darauf abzielt, einen sichereren

Umgang mit Hunden im Alltag (Park, Besuch bei Freunden usw.) zu erlernen (mehr dazu in Kapitel 5).

Meist kommen Erwachsene mittleren Alters in die Therapie, die viele Jahre versucht haben, ihre Angst zu verdrängen, und feststellen, dass ihr Leidensdruck dennoch immer größer wird. Andere werden Eltern und wollen ihre Angst nicht auf ihre Kinder übertragen.

Therapeutin: Die Angst vor Hunden ist nicht angeboren!

Wie es im besten Fall sein sollte: Hundeprägung ohne angstauslösende Vorfälle.

Ich wage zu behaupten, dass erst einmal jeder Mensch ohne Hundephobie geboren wird. Als Kinder gehen wir neugierig und offen auf Tiere zu und wollen sie berühren, genauestens erforschen und herausfinden, wie das andere Wesen sich anfühlt und “funktioniert”.

Eltern, die eine Annäherung unter Aufsicht erlauben, weil das Tier ungefährlich und ihnen bekannt ist, ermöglichen ihrem Kind eine wertvolle Erfahrung, indem es eine angenehme Interaktion mit einem anderen Lebewesen erleben darf. Das muss natürlich auch für den Hund angenehm sein, sonst wäre ein weiterer, zukünftiger Kontakt für den Vierbeiner (und jedes andere Lebewesen) schwierig und das kommt leider auch oft vor. Es ist daher wichtig, dass Eltern und Hundehalter darauf achten, dass es Kind und Hund im Kontakt miteinander gut geht und auf beiden Seiten keine Grenzen überschritten werden, damit ein Kind sich bei einem unbeaufsichtigten Kontakt nicht erschreckt oder anderweitig zu Schaden kommt. Dies liegt meist in der Unachtsamkeit der verantwortlichen

Erwachsenen und sollte tunlichst vermieden werden – zum Schutz für das Kind **und** zum Schutz für den Hund.

Unbewusste Prägung:

Spürt ein Kind während einer neugierigen Annäherung an einen Hund die Anspannung eines begleitenden Erwachsenen oder wird es ferngehalten mit dem Hinweis “Nicht anfassen, der beißt”, dann wird das Kind zukünftig eher keinen weiteren Versuch der Annäherung an einen Hund wagen, denn es glaubt und vertraut ja dem Erwachsenen. In einem solchen Moment wird im kindlichen Gehirn quasi ein Warnschild installiert, auf dem geschrieben steht: “Hunde sind gefährlich.”

Beim nächsten Mal, wenn das Kind einen Hund sieht, wird es, ohne dass es jemals selbst schlechte Erfahrungen mit Hunden gemacht hat, sich unsicher fühlen und höchstwahrscheinlich die Nähe der Mutter suchen, vielleicht wird es sogar die Straßenseite wechseln oder gar aus Angst weinen oder schreien. Die vorab erhaltene Information über dieses Tier mit den großen Zähnen bleibt im kindlichen Erfahrungsschatz bis auf Weiteres abgespeichert, ohne erneut geprüft worden zu sein. So kann es vorkommen, dass ein Erwachsener eine Angst vor Hunden entwickelt hat, ohne dass er je selbst einen verstörenden Kontakt zu einem Hund erlebte.

Es gibt auch echte Warnschilder – nicht nur die in unseren Köpfen! Tagtäglich sehen wir Warnschilder an Gartentoren und Hauseingängen, oft mit dem Konterfei eines Schäferhundes und dem Hinweis: “Vorsicht, bissiger Hund!” Diese Schilder werden von allen Passanten mehr oder weniger bewusst wahrgenommen, vertiefen jedoch beim Hundephobiker mit jedem Lesen die Angst, denn hier findet er eine Bestätigung –

schwarz auf weiß! Dabei sind die wenigsten Hunde wirklich bissig! Die Schilder entsprechen daher nur selten der Wahrheit!

Schlechte Erfahrungen:

Wird ein Mensch angegriffen, so wird er künftig dafür sorgen, dass er sich nicht erneut in dieselbe Gefahrensituation begibt. Kam es also zu einem Übergriff oder einer Beißattacke durch einen Hund, so wird der Organismus des erschrockenen oder gar verletzten Menschen sinnvollerweise eine Angst vor Hunden entwickeln, um das eigene Überleben zu sichern und frühzeitig Alarm zu schlagen. Das ist völlig natürlich und eine sinnvolle Überlebensstrategie.

Verschiebung – Wenn die Angst im Hund ein anderes Objekt gefunden hat:

Gab es in der Historie der Klienten keinerlei Vorfälle mit Hunden, so kann ihre Angst auch durch eine sogenannte Verschiebung entstanden sein. In diesen Fällen sorgt unsere Psyche für eine scheinbare Lösung: Sie “verschiebt” einen ungelösten Konflikt im Inneren der Betroffenen, der aus anderen Lebensbereichen stammt, auf ein Objekt, wie z. B. auf Hunde, Spinnen, Tunnel, Aufzüge.

Zu Beginn einer Therapie gegen die Angst vor Hunden muss also genau geprüft werden, ob die Angst wirklich mit Hunden zu tun hat oder ob eine andere Ursache der Grund sein könnte. Diese Ursache gilt es zu beheben, denn ansonsten helfen wir den Betroffenen zwar, sich von ihrer Hundephobie zu befreien, in der Folge jedoch würde sich die unterdrückte Angst ein neues Objekt suchen müssen. Das könnte bedeuten, dass diese Menschen in der Zukunft statt Hunde beispielsweise eher Aufzüge meiden wollen.

Klientin: Die Angst vor Hunden – ein Teil von mir!

Bis zum Alter von 40 Jahren – vor meiner Therapie – kannte ich mich selbst nicht ohne Angst vor Hunden. Die Angst begleitete mich seit meiner Kindheit und war zu einem Teil von mir geworden, mit dem ich zu leben gelernt hatte. Woher die Angst rührte, weiß ich nicht mehr. Ich war die einzige Betroffene in unserer Familie.

Es gibt aber eine Vermutung: Meine Mutter erzählte mir, dass ich als Kleinkind im Buggy mit etwa einem Jahr von einem großen Hund angesprungen wurde und dass ich zunächst nicht reagierte. Ich war wie eingefroren in meiner Schockstarre und konnte erst später weinen.

Nie traute ich mich als Kind, nah an Hunden vorbeizugehen oder vorbeizuradeln. Ich starrte ihnen häufig in die Augen, um zu sehen, was sie wohl als Nächstes im Sinn hatten, und um keine bösen Überraschungen zu erleben. Mein Herz raste, ich schwitzte. Ich zog sie offensichtlich magisch an. Sie rannten hinter mir her, wenn ich flüchten wollte, sie sprangen an meinem Rad hoch, sie kläfften und sprinteten mir in einem mörderischen Tempo entgegen – am Strand, beim Joggen oder auch beim Inlineskaten. Nirgendwo fühlte ich mich sicher.

Ich kann mich an keine einzige schöne Begegnung mit einem Hund in meiner Kindheit erinnern. In unserem Verwandtenkreis hatte niemand einen Hund, weshalb ich auch nie die Gelegenheit hatte, freundliche Hunde näher kennenzulernen. Die Nachbarn hatten einen scharfen Wachhund im Zwinger, meine Freundin einen Schäferhund, der weggesperrt werden musste, wenn ich kam, und sehr entfernte Verwandte hatten einen wie verrückt bellenden Hofhund an der Kette.

Über Birgit Rusche-Hecker

Birgit Rusche-Hecker (Jg. 1967)

ist systemische Familientherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2003 ist sie in eigener Praxis tätig. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind die Mensch-Tier-Beziehungen, die sie bereits seit ihrer Kindheit intensiv beobachtet und erforscht. Mit ihrem speziell auf Hundephobie-Klienten abgestimmten Therapiekonzept hat sie gemeinsam mit ihrem vierbeinigen Team viele Menschen auf dem Weg in ein freies Leben ohne Angst begleiten dürfen.



Eine verständnisvolle Begleitung ihrer Klienten sowie ein sicherer Rahmen, in dem Heilung geschehen kann, sind ihr sehr wichtig. Ihr vielseitiges Know-how therapeutischer Methoden, gepaart mit viel Einfühlungsvermögen und einer frischen Prise Humor, lässt die Therapie bei Birgit Rusche-Hecker zu einem angenehmen Wachstumsprozess werden, der die Lust und die Neugierde ihrer Klienten auf sich selbst und ihre eigene Heilung weckt.

www.seelenhunde.de

Tiere besitzen eine Kraft,
die es ihnen ermöglicht,
auf ganz besondere Weise
unsere Seele zu berühren.

Birgit Rusche-Hecker (2003)

Über Sonja Macke

Sonja Macke (Jg. 1974)

arbeitet selbstständig als wissenschaftliche Redakteurin im Umweltbereich. Sie blickt auf eine akademische Ausbildung zurück, und der Schritt, eine Therapie gegen ihre Angst vor Hunden zu beginnen, war der erste Punkt in ihrem Leben, an dem ihr bewusst wurde: "Ich brauche Hilfe! Alleine schaffe ich das nicht." Ihre tierischen Erfahrungen im Kindesalter sammelte Sonja mit Bubi, einem Wellensittich, der nicht sehr alt wurde, und mit Katschie, einer Schildkröte, die ihr zulief, als Sonja etwa zwölf Jahre alt war. Hunde jedoch versetzten sie regelmäßig in Panik. Mit dieser Angst hatte sie sich aber über die Jahre arrangiert.



So gut es ging, machte sie einen möglichst großen Bogen um die Tiere ... bis sie als Mutter von zwei Kindern spürte, dass ihr Wunsch, diese Angst nicht weitergeben zu wollen, noch größer war als die Angst vor den Hunden.