

Fenja war an der kurzen Leine mit Beate auf ihre Decke und zwischen mir und ihr war Janina, eine ziemlich sichere Geschichte, könnte man meinen. Nicht für mich: ich war wie paralysiert, also schön mitten in der Phobie und konnte mir nicht vorstellen, wie ich aus dieser Starre wieder rauskommen sollte. Beate und Janine wussten auch nicht genau, was sie machen sollen und Fenja wahrscheinlich auch nicht mehr.

Nach einiger Zeit gab es dann doch noch ein Paar Fortschritte: Ich habe Fenja gestreichelt und ihr aus meiner Hand Essen gegeben, und das in der Wohnung!!! Danach habe ich Fenja alleine Gassi geführt (natürlich mit Beate und Janina dabei) und ich habe gelernt Kommandos zu geben: „Sitz“, „Platz“, „Komm“, „Meins“ und somit erfahren, dass der Hund auf mich reagiert, wie ich will und nicht dass nur ich mit Angst auf das Erscheinen eines Hundes reagieren muss. Mein Mann hat mich abgeholt und hat seinen Augen nicht getraut als er das gesehen hat. Ergo... ein erfolgreicher Abschluss für den ersten Tag. (Kleine Anmerkung am Rande: Ich hatte anfänglich gesagt/gedroht, dass ich wahrscheinlich die gesamten vier Tage mit der 10-Meter Leine spazieren werde).

Abends war ich einfach nur K.O. und konnte aber auch nicht abschalten, so dass ich meine verstaubten Psychologie-Bücher aus dem Schrank geholt habe und alles über Konfrontationstherapie bei Phobien gelesen habe. Da wurde mir wieder bewusst, dass es darum geht, die Angst so groß wie möglich werden zu lassen, damit sie dann auch wieder abflachen kann. Nachts bin ich immer wieder wach geworden, mit Erwartungsangst, aber auch mit Entschlossenheit, dieser „beschissenen“ Angst (ich entschuldige mich für die Ausdrucksweise, aber sie ist einfach die stimmigste in diesem Fall) an den Kragen zu gehen. Mitten in der Nacht bin ich aufgestanden und habe in diesem „Tagebuch“ Folgendes geschrieben, damit ich es bis zum nächsten Tag nicht vergesse:

„Gestern habe ich der Phobie nachgetrauert und sie nicht ganz losgelassen. Die Phobie ist jetzt weg. Ich war mit Hunden zusammen, habe sie gestreichelt, habe nicht vermieden... . Jetzt soll die dumme Angst kommen. Ich will sie nicht stoppen, sondern sie ganz auskosten, bis sie wieder von selbst abflacht. KOMM HER DU DUMME ANGST!

Gestern habe ich mich den Hunden gestellt – sie sind jetzt einfach nur Hunde. Heute will ich mich mit den Hunden der Angst stellen, will sie ganz erleben bis sie nicht mehr kann und aufgibt.“

Der beste Tag! Nach der nicht wirklich geschlafenen Nacht habe ich wieder um 10:00 Uhr auf Beate, Janina, Fenja und Dobs gewartet. Die Angst ist wie erwartet hoch gekommen, ich habe mich auf sie konzentriert („Komm her, du dumme Angst!“) und sie ist dann wieder abgeflacht – SUPER, genau das was ich wollte. Direkt auf dem Parkplatz kam ein Mädchen mit einem lauten Hund – wieder Angst, darauf konzentriert, Angst runter.

Dann waren wir alle vier auf dem Feld und ich habe Fenja und Dobs von der Leine abgemacht. Diesmal habe ich mich total auf alles eingelassen und konzentriert. Immer wenn die Angst kam, habe ich sie noch verstärkt („Komm Angst, werde größer!“) und dann ist sie abgeflacht und ich war

ANGSTFREI. Immer wieder habe ich das durchlebt. Dann waren wir in einem Kaffee ohne Hunde, dort haben wir Volker getroffen – einen Freund von Beate - und Ideen für den Tag gesammelt. Ich war soooo glücklich und stolz über meine Fortschritte, ich hätte die Welt umarmen können. Beim langen Sitzen im Kaffee allerdings kam aber wieder die Erwartungsangst (anscheinend ist diese bei mir schlimmer als alles andere, der Gedanke „was wäre, wenn...“), völlig bescheuert, aber deswegen bin ich ja hier, um genau das zu bekämpfen und mit anderen positiven Erfahrungen zu ersetzen.

Fenja kam immer zu mir, wenn meine Angst größer wurde. Sie zu streicheln, hat mich immer wieder entspannt. Außerdem habe ich gelernt „Stopp“ zu sagen und mit der Hand eindeutig abzuwehren, wenn Dobs kommt. (Nicht dass der Eindruck entsteht, Dobs wäre ein gefährlicher Hund. Er ist genau so süß und lieb wie Fenja, aber da er schwarz und Rüde ist, hatte ich vor ihm einfach viel mehr Angst).

Um die Mittagszeit herum waren wir mit Fenja und Dobs auf dem kleinen Marktplatz bei Beate. Hier haben wir geübt, wie ich mich verhalten kann, wenn ein Hund mich anspringt. Der arme Dobs musste zu erst Beate und dann mich immer wieder anspringen, und von uns abgewehrt werden. Ich weiss zwar nicht, ob meine Abwehrung eindeutig genug war (habe mich noch etwas mulmig dabei gefühlt) aber ICH HABE MICH BEWUSST UND GEWOLLT VON EINEM SCHWARZEN HUND ANSPRINGEN LASSEN UND HATTE DABEI **KEINE** ANGST. Als er mich von hinten angesprungen hat, hat sich das sogar durch die Jacke wie eine Mini-Massage angefühlt, ich habe es also **genossen**.

Nach dem Essen sind wir zu Volker gefahren. Es war schon dunkel und seine zwei kleinen Hunde sind wibbelig rausgekommen und an uns allen hochgesprungen, aufgeregt und freudig. Bei mir gleiches Spiel: Angst hoch, darauf konzentriert, Angst wieder runter. Nachdem Volker den ersten Hund wieder rein geschickt hat, konnte ich mich voll und ganz auf Peppe konzentrieren – den süßesten Dackel der Welt, ein richtiger Charmeur!

Und zum Abschluss kam die Krönung: Wir waren mit dem Nachbarn von Beate und seiner Hündin auf dem Feld verabredet, und das im Dunkeln!!! Da habe ich mich wieder etwas angestellt, mich an Janina eingehackt und bin ziemlich ängstlich mit Janina und Beate auf dem Feldweg langgelaufen. Uns sind ein Herrchen mit seinem Hund begegnet und dann der Nachbar mit Negra (die schwarze Hündin), die völlig in ihrem Ballspiel versunken war und mich dementsprechend nicht viel beachtet hat. Als ich gerade anfing die Situation zu genießen und Negra auch den Ball hinzuschmeißen (mit dem Fuß natürlich), kam ein Herr mit einem riesigen schnaufenden Hund, der sehr lebendig rannte. Da habe ich sehr große Angst gespürt. Beate hat sich vor mich gestellt, Janina war auch da und der Hund wurde von seinem Herrchen gerufen, also alles kein Problem – die Angst konnte wieder abflachen. Das ist auch eine wichtige Erfahrung - es kann immer wieder passieren, dass ich große Angst bekomme, das bedeutet aber nicht, dass ich vor allen Hunden Angst habe und in allen Situationen. Wenn es mal vorkommt, ist das kein Weltuntergang. Danach waren wir auf dem leicht beleuchteten Parkplatz, neben dem Feld wo wir ausgiebig mit Negra Ball gespielt haben. Ich habe ihr den Ball weit auf Feld hingeworfen und sie hat ihn immer gefunden und zurück gebracht – sie ist also zu mir gerannt. Und ich hatte **KEINE** Angst, ich habe das sehr genossen und war traurig, dass wir zurück mussten, da mein Mann mich schon abholen kam. Das hätte ich nie gedacht, dass es mich traurig stimmen würde, nicht mehr mit einem Hund spielen zu können.

## Vierter Tag – letzter Tag

Ich wollte üben wie ich mit Kinderwagen an Hunden vorbei gehe und wie ich mich verhalte. Dafür brauchte ich natürlich Hunde. Sobald ich irgendwo einen Mensch mit Hund gesehen habe bin ich zielstrebig und selbstsicher mit meinem Kinderwagen dahin, in der Hoffnung dem Hund ganz nahe zu kommen und wieder zu merken, dass die Angst, auch wenn sie kommt, wieder abflacht. Aber, Pustekuchen! Was passiert, ist, dass alle Hundebesitzer ihre Hunde an sich reißen, sobald ich mit dem Kinderwagen in der Nähe komme. Sie scheinen mehr Angst als ich zu haben, dass der Hund sich nicht 100 Prozent anständig benehmen könnte, wenn er ein Baby aus dem Kinderwagen hört. Auch eine neue Erfahrung. Da es zu kalt war, haben wir meinen Mann mit meinem Baby nach Hause geschickt.

Zum Abschluss haben Beate und ich noch ein Paar Hundkontakte gesammelt (streicheln, Leckerli geben...) und dann sind wir zu einem Kaffee in der Nähe von meiner Wohnung gefahren, wo immer Hunde sind – das wollte ich als Abschluss angehen. Aber auch da - keine Hunde an diesem Abend, nur Familien mit kleinen Kindern. Es war trotzdem toll da zu sitzen und sich aufzuwärmen und zu wissen, dass ich nicht ausraste, wenn doch ein Hund reinkommt.

Dann haben wir uns zu Hause nochmal mit Beate unterhalten und so gingen vier unglaublich intensive Tage zu Ende.

## Seit dem...

Seit dem ist nun ein Monat fast vergangen und ich habe kein einziges Mal mehr einen Umweg wegen eines Hundes genommen! Leider bin ich seitdem durchgehend erkältet, so dass ich nicht mehr dazu gekommen bin richtig zu üben. Ich will, wenn wir wieder zusammen länger rausgehen und mein Mann sich um den Kinderwagen kümmern kann, wieder in Hundkontakte gehen. Und ich will mit Kerstin und Joschi spazieren gehen, da ich immer noch Angst vor ihm habe. Aber mehr als Angst haben, kann mir nicht passieren und die geht bekanntlich wieder runter. 😊

## Was habe ich von Beate, Janina, Fenja und Dobs gelernt?

- Ich bin gar nicht so interessant für Hunde. Ich kann (ob mit Angst oder nicht) mit meiner Körpersprache bewusst beeinflussen, ob ein Hund sich gerne mit mir beschäftigt oder ob er merkt, dass bei mir nichts zu holen ist.
- Hunde mögen meine Angst spüren, aber das interessiert sie nicht. Dass die Angst des Phobikers die Hunde aggressiv machen würde, ist ein dummes, Phobie-verstärkendes Märchen. Nur das Verhalten, was man zeigt, ist für den Hund interessant.
- Hunde sind wie Kinder und brauchen eindeutige Signale, Grenzen, Aufmerksamkeit und Freiheit um sich zu entfalten und vor allem brauchen sie... FUTTER. 😊 Sie warten nicht darauf, dass ein armer Phobiker um die Ecke kommt um sich aus lieben Hunden in Monster zu verwandeln.

- Hunde planen nicht und sind auch nicht nachtragend. Sie haben das Gehirn eines vierjährigen Kindes.
- Wenn man die richtigen Signale aussendet, dann wird man in den meisten Fällen auch das gewünschte beim Hund erreichen.
- Mit dem Schwanz wedeln heißt nicht immer Freude, und Bellen heißt nicht immer „böse“.
- Für ein Stück Futter, was man einem Hund anbietet, aber nicht gibt, ist der Hund in der Lage alle jemals gelernten Tricks vorzuführen – irgendwie logisch aus Sicht des Hundes. ;-)
- Wenn man den Finger hochhebt und „Sitz“ sagt, setzen sich die meisten Hunde hin, ob sie dieses Signal gelernt haben, oder nicht.
- Wenn mich ein Hund anspringt, dann kann ich ihn mit dem Arm wieder runter bringen, indem ich gleichzeitig in seiner Richtung laufe (nicht umgekehrt). Wenn ich das dreimal eindeutig gemacht habe, hat kein Hund mehr Lust mich anzuspringen.
- Wenn ich mit einem Hund Kontakt aufnehmen will, und der Besitzer das in Ordnung findet, dann warte ich immer bis der Hund zu mir kommt, biete ihm die flache Hand zum Schnuppern und damit er merkt, dass ich nichts habe. Wenn er mir die Seite zeigt, dann bedeutet das, dass ich ihn streicheln darf.

### Was habe ich über mich gelernt?

- Ich habe gelernt, dass ich nicht dafür sorgen kann, keine Angst zu empfinden, aber ich kann dafür sorgen, dass diese Angst steigt und wieder abflacht – und somit habe ich meine Angst doch in der Hand.
- Ich habe gemerkt, dass ich bis jetzt Hunde innerlich viel größer wahrgenommen habe, als sie tatsächlich sind, so als wäre ich immer noch ein Kind, das vor einem großen Hund steht, den es nicht kontrollieren kann. Jetzt habe ich meistens einen realistischeren Blick.
- Wenn ich Angst habe, und ich mich auf eine Aufgabe konzentriere, dann kann ich mich der Angst stellen.

### Fazit

Die Tage waren für mich sehr intensiv und zum Teil auch sehr hart. Das Ergebnis

- Ich habe keine Angst mehr vor kleinen Hunden, keine!
- Ich habe noch Angst vor großen Hunden, aber ich umgehe sie nicht mehr und bis jetzt ist die Angst immer wieder abgeflacht.
- Wenn ich mit dem Kinderwagen draußen bin (was relativ selten ist in der letzten Zeit, wegen Dauer-Erkältung) gehe ich Hunden hinterher und muss immer wieder feststellen, dass die Besitzer die Hunde zu sich ziehen, wenn sie mich sehen. Ich bin an unzähligen Hunden schon vorbei gegangen, meistens ohne Angst zu spüren. 😊😊😊
- Beate sagt, ich wäre Phobie frei. Ich sage, ich habe einen wunderbaren Anfang gemacht, worauf ich weiter aufbauen will, um wirklich Phobie frei zu sein und zu bleiben.

Ich bin froh, dass es so etwas gibt. Früher habe ich immer gesagt, ich würde versuchen, mich der Angst entgegenzustellen, wenn ich sicher wüsste, dass es einen Hund gibt, der 100 %ig auf seinen

Besitzer hört. Und das gibt es: Fenja und Dobs hören immer auf Beate, sie machen nichts ohne dass Beate es ihnen erlaubt (zumindest nicht in der Therapie). Also der ideale Zustand. Beate und Janina verstehen eine Menge von Hunden, sie sind ausgebildete Hundetrainerinnen und können sehr vieles erklären und zeigen. Man lernt so Hunde anders zu verstehen und sein eigenes Verhalten gezielt einzusetzen. Und sie tun nichts, wozu man nicht sein Einverständnis gibt. Man bestimmt selbst das Tempo.

Ich fände es gut, wenn mehr Menschen von dieser Möglichkeit erfahren würden. Ich bin mir sicher, dass es viele gibt, die wie ich sich ein Leben lang aufgrund dieser nervigen Phobie einschränken lassen müssen. Nein, nicht „müssen“, denn es gibt eine Alternative! ☺

Danke Beate, danke Janina! Danke Fenja und Dobs! Und eine schönen Gruß an Negra und natürlich an den schönen Peppe ;-)!

Liebe Grüße

Ana-Maria