

# Angst vor Hunden überwinden



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.  
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,  
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im  
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen  
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber  
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Woher kommt die Canophobie?.....</b>	<b>6</b>
<b>Kann man eine Hunde-Phobie vererben?.....</b>	<b>7</b>
<b>Ist auch eine Eskalation möglich?.....</b>	<b>9</b>
<b>Was macht Abneigung gegen Hunde aus?.....</b>	<b>10</b>
<b>Wer ist hier das Herrchen?.....</b>	<b>13</b>
<b>Aufgepasst vor Tierhassern!.....</b>	<b>14</b>
<b>Welche Halter-Typen gibt es?.....</b>	<b>15</b>
<b>Welche Auswirkungen hat die Furcht vor Hunden?.....</b>	<b>16</b>
<b>Kann man Phobien heilen?.....</b>	<b>17</b>
<b>Wie baut man Angst vor Vierbeinern ab?.....</b>	<b>19</b>
<b>Nicht alle Hunde wollen Sie fressen!.....</b>	<b>20</b>
<b>Unterbewusstsein umpolen.....</b>	<b>21</b>
<b>Jetzt kommt die Liste.....</b>	<b>23</b>
<b>Hundewiese oder Tierschule?.....</b>	<b>24</b>
<b>Eine Menge Tipps aus dem Hunde-Alltag: Von Entspannung bis Imagination.....</b>	<b>26</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>51</b>

## Vorwort

So wie manche Menschen Angst vor Spinnen haben, so entwickeln andere eine panische Angst vor Hunden. Wenn Sie schon von weitem einen Vierbeiner sichten, geraten sie in Panik, selbst wenn dieser angeleint ist. Sie werden richtig aggressiv, kommen ihnen die Halter immer näher. Die Angsthasen machen dabei keinen Zirkus, denn sie zittern tatsächlich am ganzen Körper. Schweißausbrüche untermauern ihre Phobie (krankhafte Angst) gegen Hunde.

Wissenschaftlich gesehen haben wir es hier mit der so genannten Canophobie oder Kynophobie zu tun (einmal aus dem Lateinischen abgeleitet: canis und dann aus dem Altgriechischen kyon = beides mal der Hund). Man begründet einerseits diese Angst mit der Urangst des Menschen vor wilden Tieren, etwa vor dem Wolf. Allerdings hängt diese psychische Krankheit heutzutage meistens mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit zusammen. Man ist übel von einem Hund gebissen worden und getreu der Devise „Gebranntes Kind scheut Feuer“ entwickelt man Panik, wenn Hunde nur gesichtet werden.

Wie bei jeder Phobie handelt es sich auch hier um eine ernsthafte psychische Erkrankung, die dringend behandelt werden muss. Solche Menschen brauchen professionelle Hilfe und meist ist neben einem Therapeuten auch eine stationäre Behandlung vonnöten, manchmal auch als Sofortmaßnahme Medikamente in Form von Psychopharmaka.

Dass die Angst vor Hunden aber meistens völlig unbegründet ist, ignorieren die Betroffenen. Denn die wenigsten Vierbeiner sind aggressiv gegen Menschen – ganz im Gegenteil: Nervöses Bellen deutet eher auf die eigene Unsicherheit des Tieres hin. Wie heißt es doch so schön: Hunde die bellen, beißen nicht.

Sind Sie etwa auch betroffen, kennen Sie diese Angst oder haben Sie nahe Angehörige, die sich vor Hunden fürchten? Dann hilft Ihnen dieser Ratgeber garantiert. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks, damit Sie künftig unbefangener damit umgehen können und keine Furcht mehr vor den Vierbeinern haben müssen.

## Woher kommt die Canophobia?

Wie oben schon erwähnt, liegt in jedem Menschen mehr oder weniger noch ein gewisser Natur-Instinkt. Früher hatten unsere Steinzeit-Urvorfahren eine Angst als Vorsichtsmaßnahme gegenüber wilden, aggressiven Tieren wie Wölfen oder Mammuts. Das diente dem eigenen Schutz. Mit der Zeit entwickelten sie Techniken, sich gegen diese Gefahr zu wehren oder auch Tiere zu jagen und zu erlegen, um davon zu leben und zu überleben.

Wir haben also natürliche Abwehrmechanismen gegen Tiere, die schon mal mit den Zähnen fletschen und uns furchterregend gegenübertreten. Sie bellen und kläffen, zeigen ihre scharfen Hauer und nehmen eine Angriffshaltung ein.

Je nach Größe und Kraft der Tiere darf man durchaus auch schon mal vorsichtig sein. Vor allem ihre Unberechenbarkeit sollte uns immer alarmieren. Das Verhältnis zwischen Mensch und Tier ist bisweilen ambivalent, zumal dann wenn man sich nicht kennt. Wer kann schon die Reaktion eines Schafes oder Esels erahnen? Ein Pferd kann plötzlich austreten, eine Kuh kann einen schubsen und selbst ein großer Hund weiß nicht um die verletzende Gefahr seiner Krallen, selbst wenn er uns freundlich begrüßt.

Eine weitere Quelle der Angst sind unsere eigenen schlechten Erfahrungen oder auch unser Charakter. Wir haben eventuell mal mit einem Hund getollt und sind dabei von ihm im Überschwang freundschaftlicher Gefühle umgeworfen worden. Oder ein Vierbeiner hat mal unbewusst zugeschnappt oder uns gebissen, als wir ihm Futter reichten. Wir haben also durch Zufall schlechte Erfahrungen gemacht.

## **Kann man eine Hunde-Phobie vererben?**

Oh ja und ob: Die Mutter ist in ihrer eigenen Kindheit von einem Vierbeiner gebissen oder anderweitig verletzt worden. Sie gibt diese schlechten eigenen Erfahrungen durch eine übertriebene Angst an ihre Kinder weiter und impft ihnen ein, sich vor Hunden zu fürchten. Sie zeigt es auch in ihrem Verhalten, indem Sie ihren Nachwuchs von Hunden fernhält und übertrieben vorsichtig agiert – etwa so: Im Wald kommt ihnen ein Hundebesitzer entgegen und sie schreit schon von weitem, den Hund von ihnen fernzuhalten, ihn anzuleinen und an der kurzen Leine zu führen. Sie möchte nicht beschnuppert werden und beschützt ihre Kinder extrem. Oder sie schreit hysterisch, wodurch die ganze Situation nur noch aufgeheizter wird und dann natürlich auch ein Tier nervös bis aggressiv reagiert.

Die Kinder bekommen also nie einen unbefangenen Umgang mit Hunden vermittelt. Das Thema ist von Anfang negativ besetzt. Wie sollen da auch die Kleinen ein ganz normales Verhältnis zu Tieren aufbauen? Die Eltern sind ja die großen Vorbilder. Und wenn man sich manche Kindersprüche im Kinderarten anhört, dann sind sie doch meist der verlängerte Arm ihrer Erzieher, denn sie plappern einfach alles nach. Kinder schauen sich schon sehr genau an, was Papa und Mama ihnen vorleben. Und wenn die eben Angst vor Hunden haben, werden auch sie eben die gleiche Angst entwickeln. Vielleicht haben Sie im späteren Leben als Erwachsene und selbständig Lebende dann erst eine Chance, ein ungestörtes Verhältnis zu Vierbeinern zu entwickeln und sie eben ganz anders kennenzulernen als es einmal eingeimpft wurde. Es wird jedenfalls ein schwieriges Unterfangen.

Auch Horrorgeschichten über so genannte Kampfhunde, die Kinder oder auch Erwachsene angegriffen und ihnen schwerste Verletzungen zugefügt haben, können die Abneigung vor den Tieren schüren. Das

muss gar nicht mal selbst erlebt sein. Auch Bilder in Zeitungen können so dazu beitragen.



## **Ist auch eine Eskalation möglich?**

Manchmal kommt es zu einer Eskalation zwischen dem Hundehalter, der diese Angst nicht versteht, und den Passanten. Er kennt seinen Vierbeiner gut genug, so dass er weiß: Hier ist alles ok und nichts passiert. Aber ihm begegnet plötzlich ein krankhafter Angsthase. Das muss er erst einmal lernen zu verstehen. Viel Empathie ist hier gefragt. Er sollte sich deshalb in die Lage desjenigen hinein versetzen, der einfach Angst vor Hunden hat, also Verständnis zeigen. Und ein gewisses Restrisiko bleibt auch immer bei Hunden, selbst wenn man sie gut kennt.

Manche haben sogar zur Abwehr Pfefferspray dabei und meinen, sich in Notwehr zu befinden. Man kann sich gut ausmalen, welches aggressive Gemisch hier explodieren würde, wenn sich eine solche Situation weiter hochschaukeln würde. Pfefferspray kommt zum Einsatz, der Hund wird unkontrollierbar, keiner weiß, was jetzt passiert.

Eine solche emotional aufgeheizte Situation kann schon mal aus dem Ruder gleiten, wenn beispielsweise der Spruch kommt: „Der tut doch nichts. Der will doch nur spielen!“

## **Was macht Abneigung gegen Hunde aus?**

Es gibt Menschen, die sich davor ekeln, von einem Vierbeiner beschnüffelt zu werden. Sie verbinden es mit Speichel, Unreinheit und Krankheiten, die übertragen werden können.

Ganz abgesehen davon kann ein Hund auch, wenn er gerade aus dem sumpfigen Unterholz oder aus einem See kommt, Fremde ganz schön beschmutzen. Wer kommt dann für die Reinigung auf? Hunde verursachen nun mal Dreck – wenn sie von draußen reinkommen, fressen oder sich nass abschütteln, und sie hinterlassen überall ihre Haare, manchmal büschelweise, wenn sie ihr Fell von Winter auf Sommer ändern. Es gibt auch Vierbeiner mit einem ausgesprochenen permanenten Speichelfluss, was absolut ekelig ist, auch für Hundehalter.

Manche haben gar eine Hunde- oder Katzenhaar-Allergie. Sie bekommen dann einen roten Hautausschlag mit Pusteln, wenn Tiere sie berühren oder wenn auch nur entsprechende Haare auf Sofas und Teppichen liegen. Es gibt Leute, die deuten das Bellen und Knurren eines Vierbeiners schon als Vorstufe zum Biss und fürchten sich dementsprechend. Dann gibt es solche Hunde, die nicht gerade sympathisch auf uns wirken wie Bulldozer, Pitbulls oder Rottweiler. Da steckt eine natürliche Angst in uns, die auch durch wenige schlimme Ereignisse genährt werden.

## **Worin besteht die Gefahr im Umgang mit Hunden?**

Gerade wenn Kinder Vierbeinern begegnen, ist man nie vor unbedachten Bewegungen sicher, die das Tier irritieren könnten. Kinder sehen Hunde wie einen Teddybären aus der Spielzeugsammlung. Sie greifen an den Schwanz, was der Hund gar nicht mag und sich dagegen wehrt, manchmal auch zuschnappt. Man weiß auch als Erwachsener nie, wie Hunde reagieren. Wir sind meist keine Hundekenner, die tagtäglich mit ihnen leben und umgehen, ihre Sprache zu deuten wissen. Wir selbst reagieren manchmal falsch. Selbst für einen Golden Retriever kann es mal genug sein, ständig von den Kleinen wie ein Spielzeug behandelt zu werden. Auch der gutmütigste Hund schnappt mal zu und wehrt sich, auch er will mal seine Ruhe haben.

Eine Gefahr besteht aber auch darin, den Vierbeiner nicht voll in die Familie zu integrieren. Da kommt plötzlich ein kleines Baby hinzu und die ganze Aufmerksamkeit widmet sich dem Neugeborenen. Der Hund, der bisher viel Zuwendung erfahren hat, steht nun plötzlich neben der Spur. Das kann auch in dem Tier Eifersucht erzeugen. Keiner hat mehr so richtig Zeit für ihn, gerade wird er mal zum Gassi gehen vor die Tür geschickt, aber wo bleibt das tägliche Spiel mit dem Stöckchen oder Ball? Geschwisterkindern geht´s ja ähnlich.

Auch sie fühlen sich zurückgesetzt und vernachlässigt, sind sauer und reagieren mitunter ungewöhnlich, indem sie dem Neugeborenen aus Wut oder Eifersucht Schaden zufügen. Hier müssen Eltern und Hundehalter ein sorgsames Auge darauf werfen und möglichst für alle Verständnis aufbringen. Am besten geht das, wenn man die Kleinen in die Betreuung des neuen Familienmitglieds einbezieht und dem Hund das Baby zeigt, ihn mal an der Babywäsche schnüffeln lässt, damit er diesen Geruch von nun an kennt und ins Familienleben mit einbezieht.

So nimmt man unvorhergesehene Animositäten und möglicherweise Unfälle rechtzeitig raus.

## **Wer ist hier das Herrchen?**

Man kann Menschen ansehen, ob sie erfahrene Hundehalter sind oder nicht. Ist etwa der Vierbeiner das Herrchen oder der Besitzer? Wer beherrscht hier wen? Das Tier muss dem Menschen absolut untertan sein und ihm auf jeden Befehl hin gehorchen. Dann hat man den passenden Umgang erreicht.

Doch wer weiß schon, wie man einen Hund richtig erzieht und wie man ihm genau diese Unterordnung beibringt? Wir zieren uns ja, selbst ein Tier total hörig zu machen. Das geht uns etwas gegen den eigenen Charakter – aber so muss es nun mal sein, wenn wir die Kontrolle behalten wollen.

Dann kann man sich auch auf seinen Vierbeiner verlassen, wenn der alle Kommandos befolgt – und nicht umgekehrt, dass der Schwanz mit dem Hund tanzt und der Dackel mit uns macht, was er will.

Wenn Waldi den ganzen Tag nur bellt, stimmt etwas nicht mit ihm und wir müssen dem auf den Grund gehen. Das ist weder für die Nachbarn gut noch für uns selbst und schon mal gar nicht für den Vierbeiner.

Denn das ganze Gebelle zeigt doch nur eins: Waldi fühlt sich nicht wohl und ist unglücklich in seiner Haut. Also müssen wir dem auf den Grund gehen. Fühlt er sich nicht genügend beachtet, schmeckt das Futter nicht, will er raus und toben oder nur Gassi gehen, gefällt ihm ein neues Familienmitglied nicht, ist in der Nachbarschaft ein Geräusch oder pinkelt ständig ein Nebenbuhler an seinem Revier? Denken Sie doch mal um die Ecke: Wenn Sie den ganzen Tag nur heulen, ist das doch auch nicht gut. Also müssen Sie die Ursache abstellen, damit es Fiffi wieder besser geht.

## **Aufgepasst vor Tierhassern!**

Das sind ganz üble Zeitgenossen. Sie hassen Tiere, können aber nicht verhindern, dass in ihrer Nachbarschaft um sie herum ganz viele Hunde leben. Also legen Sie heimlich Köder, um die Vierbeiner aus dem Weg zu räumen. Diese Menschen sehen ihren letzten Ausweg nur darin, Hunde oder Katzen zu töten, ihnen zu schaden, damit sie sie loswerden.

Sie präparieren Wurst, die Bello gerne mag, mit Rattengift oder Glasscherben, werfen auch schon mal solche Köder über den Gartenzaun, damit Bello sie frisst und sich verletzt oder möglichst verendet.

In manchen Gegenden ist das eine wahre Seuche und schon viele Vierbeiner sind dabei umgekommen.

Wenn Tierhalter Glück haben, legen Hundehasser nur Warnungen aus, etwa Glasscherben, Heftzwecken oder Nägel, damit sich die Tiere „nur“ verletzen.

Aber damit ist es häufig nicht getan, es ist gerade einmal die Vorstufe zur Eskalation. Denn die wenigsten Hundebesitzer werden deshalb ihre Vierbeiner ins Tierheim bringen.

Man bleibt halt eben wachsam, etwas anderes kann man nicht tun – und seinem Fiffi natürlich strikt verbieten, fremdes Futter aufzunehmen. Aber sagen Sie das mal einem Labrador, der wie ein Staubsauger gierig die Gegend nach Fressbarem abgrast.

## **Welche Halter-Typen gibt es?**

Gute Halter sind diejenigen, die ihren Vierbeiner klar im Griff haben und dominieren. Sie gehen sehr konsequent vor und lassen sich von keinem noch so rührenden Dackelblick erweichen. Er gehorcht seinem Herrchen aufs Wort. Man kann sich auf ihn hundertprozentig verlassen. Hier hat offenbar eine gute Hunderziehung stattgefunden.

Aber die meisten Hundehalter sind gewöhnliche Menschen, die keine Ahnung von Tier-Erziehung haben. Sie versuchen mehr oder weniger Kommandos zu geben und den Hund teils schroff und wirkungslos zu führen, aber so richtig klappt es nicht. Irgendwie haben sich Hund und Halter aufeinander eingestellt.

Die zweite Gruppe ist aber unberechenbar. Man weiß nie, was im Extremfall passieren könnte. Sie haben es auch als unerfahrene Hundehalter versäumt, rechtzeitig in die Hundeschule zu gehen, ihrem Vierbeiner das passende Benehmen beizubringen und ihm die Unterwerfung zu zeigen. Der Hund wird immer Stress machen, weil er es nie gelernt hat.

## **Welche Auswirkungen hat die Furcht vor Hunden?**

Wie bei jeder Phobie können die Auswirkungen mehr oder weniger heftiger sein – von rein innerlicher Angst bis hin zu äußerlich sichtbaren Erscheinungsbildern: Hautausschlag, Rötungen, Pusteln, Gänsehaut, Zittern, Verspannungen, Kopfschmerzen, hysterisches Schreien, Weinkrämpfe, Asthmaanfälle, Weglaufen, aggressives sich Wehren, Waffen wie Pfefferspray einsetzen, mit dem Stock schlagen oder gar eine Pistole zücken und den Vierbeiner erschießen.

Betroffene empfinden den Hund als Bedrohung für Leib und Leben, wie ein wildes Tier, das einen fressen will. Sie wähen sich instinktiv in Todesangst. Manchmal kriegen sie nicht mal mehr eine Abwehrhaltung hin wie das Kaninchen vor der Schlange. Sie verharren in Schockstarre mit extremer Anspannung – und warten förmlich darauf, gebissen zu werden.

Der Hund spürt natürlich auch diese Anspannung und merkt, dass er überlegen ist. Je nachdem wie sich die Situation hochschaukelt, schnappt er auch schon mal zu. Eine unbedachte Bewegung, die er falsch interpretiert, und schon glaubt er sich bedroht und in Notwehr handelnd.



## **Kann man Phobien heilen?**

Die meisten Phobien sind zu heilen. Manchmal reicht schon das Gespräch mit einem Psychologen, aber meistens ist bei schwerwiegenden Ängsten doch eine stationäre Therapie in einer Fachklinik vonnöten. Als Sofortmaßnahme, um den Patienten runterzuholen und ihn erst für die Behandlung aufnahmefähig zu machen, werden ihm Medikamente in Form von Psychopharmaka verabreicht. Dann folgen intensive Gespräche mit einem in Angstbehandlung erfahrenen Psychologen. Am besten ergründet er zunächst, woher die Ängste vor Hunden herrühren. Wenn der Psychologe das weiß, kann er den Hebel richtig ansetzen.

Zwei Ansätze beim Überwinden der Phobie sind wichtig und erfolgreich. Zum einen beschäftigt man den Patienten intensiv. Zum anderen konfrontiert man ihn schrittweise mit dem vermeintlichen Aggressor Hund.

Wer mit unterschiedlichen Dingen wie Basteln, Singen, Tanzen oder Sport zu tun hat, kann nicht über seine Angst nachdenken und sich fürchten. Unser Gehirn ist nicht so angelegt, dass wir gleichzeitig zwei verschiedenartige Handlungen gut hinbekommen. Schon beim sprichwörtlichen Multi-Tasking werden wir nachlässig, wenn wir gleichzeitig fernsehen und telefonieren oder auch nur mit drei unterschiedlichen Personen chatten. Das bekommen wir nicht auf die Reihe und machen Fehler.

Wer sich vor Hunden fürchtet, muss in kleinen Schritten an sie herangeführt werden und so den Schrecken ablegen. Man besucht dazu ein Tierheim und schaut sich die Vierbeiner hinter einem Gitter an. Dann meldet man sich bei Nachbarn, deren Tier wirklich als sehr umgänglich und friedsam bekannt ist. Versuchen Sie es vorsichtig zu

berühren, um ein Gefühl von ihm zu bekommen. Wie fühlt sich Hund wirklich an? Diese Konfrontations-Therapie funktioniert allerdings erst mal nur mit sehr lieben Hunden, die absolut ruhig bleiben und sich willig streicheln lassen. Denn der Angsthase muss merken, dass Tiere gar nicht so schrecklich und gefährlich sind, wie er sich das immer vorgestellt hat. Im Gegenteil: Hunde können einem durch ihre Ruhe und Gelassenheit so viel zurückgeben und einen selbst besänftigen. Sie sind wie gute Therapeuten oder Medizin.

Wenn man das erst mal realisiert hat, kann man auch einen solchen Hund an der Leine selbst ausführen. Sie spielen mit ihm, indem Sie Bälle oder Stöckchen werfen, Kommandos geben. Freuen Sie sich daran, wie der Vierbeiner auf Ihre Ansagen reagiert und treu gehorcht. So nehmen Sie sich selbst die Furcht und lernen einen unkomplizierten Umgang mit ihm.

Manchmal geht das nicht so schnell. Dann müssen Sie öfter mal die Familie mit dem disziplinierten ruhigen Hund besuchen und die Konfrontation mit ihm mehrmals üben. Konfrontation geht auch erst einmal über Hundegeschäft, Tierfutterhandel, Bildbände von Hunden, Tierfilme und so weiter. Schauen Sie sich das erst einmal in Ruhe an, riechen Sie Hunde von weitem. So gewinnen Sie Vertrautheit im Umgang mit den Vierbeinern.

## **Wie baut man Angst vor Vierbeinern ab?**

Erst einmal sollten Sie Ihre gegenwärtige Situation ruhig und gelassen beleuchten. Analysieren Sie, warum Sie Angst vor Hunden haben. Was ist denn passiert? Erinnern Sie sich an den Auslöser. Ergründen Sie die Ursprünge Ihrer Angst. Gab es das eine Ereignis, als Sie vielleicht gebissen wurden? Oder hat sich Ihre Angst über die Zeit durch Erziehung manifestiert? Sind Sie von Natur aus ein vorsichtiger Mensch? Haben Sie generell vor Tieren Angst? Fürchten Sie sich vor wilden Tieren und schauen Sie entsprechende Filme immer eher ängstlich an? Gehen Sie nicht gerne in den Zoo, wo Sie ja auch auf Löwen, Nashörner und andere Raubtiere treffen könnten? Fühlen Sie sich von solchen Tieren bedroht, obwohl Sie sicher geschützt sind? Träumen Sie gar davon, dass wilde Tiere Sie überfallen könnten?

Wenn Sie das so machen, kommen Sie Ihrer Phobie ein ganz gewaltiges Stück auf die Schliche. Dann können Sie daran anfangen zu arbeiten.

## **Nicht alle Hunde wollen Sie fressen!**

Denken Sie immer auch daran, dass nicht alle Hunde auf der Welt aggressive Monster sind und Sie angreifen wollen. Schauen Sie sich doch die gute Seite dieser Tiere an. Sie sind nun mal auch die besten Freunde der Menschen. Einem Hund kann man seinen Kummer, seine Sorgen erzählen. Er ist ein guter Zuhörer und verständnisvoll. Hunde merken, wenn es einem selbst nicht gutgeht. Sagen Sie sich jeden Tag fünfmal und mehr, dass Hunde gute Kumpels sind, treu und folgsam. Sie freuen sich über ihr Herrchen. Wenn sich Hund und Halter über längere Zeit nicht gesehen haben, dann himmeln und Herzen sie sich an wie zwei Menschen.

## **Unterbewusstsein umpolen**

Das ist hier wie bei der Auto-Suggestion. Ihr Unterbewusstsein ist doch auf Antihaltung gegenüber Hunden programmiert. Es ruft ständig einen Aufschrei ab, wenn Sie in der Ferne nur einen Vierbeiner ansatzweise erkennen. Es ist Ihnen eingepflegt. Also rufen Sie Ihre Aggressionen gegen die Tiere ab – ein Automatismus, gegen den Sie sich doch gar nicht wehren können. Es ist so instinktiv, wie das Schwein zum Fressstrog läuft oder das Reh bei Witterungsaufnahme einen Haken schlägt und flieht.

Ihr Unterbewusstsein ist nun mal so. Wie es so geworden ist, ist müßig zu ergründen. Darum geht es hier auch nicht. Sie müssen nun daran arbeiten, es umzupolen, auf eine andere Schiene zu lenken, sich gegen die negativen Reaktionen zu wehren.

Das geht, ist zwar mühsam, aber lohnenswert. Sie wollen doch nicht Ihr ganzes Leben lang unter diesem Stress leiden. Also polen Sie Ihr Unterbewusstsein mit positiven Formeln, die Hunden das Schreckgespenst nehmen, um. Das geht so: Ich mag Hunde, weil sie meine besten Freunde sind. – Hunde sind friedliebende Wesen, sie tun mir nichts. Hunde sind die treuesten Freunde und Begleiter der Menschen. – Der Vierbeiner macht mein Leben schön und bereichert mich. Und so weiter. Sie müssen positive Sätze finden und nicht negative wie „Der Hund beißt mich nicht!“ Die Formeln müssen nett und aufbauend klingen.

Sagen Sie sich tägliche hundert Mal solche Sätze, vor allem dann, wenn Sie wieder Angst bekommen. Es kann Wochen und Monate dauern, bis sich diese neuen Gedanken in Ihrem Unterbewusstsein verfestigt haben. Manchmal hilft es auch, eine Viertelstunde lang laut im Wald

solche Formeln aus sich heraus zu schreien. Dann wird's noch deutlicher.

Es ist eine Art Eigen-Gehirnwäsche. Denn Ihr Gehirn hat ja das andere, Negative, angenommen und ruft es immer bei jeder Gelegenheit ab, wo Hunde im Anmarsch sind. Das gilt es auszumerzen und die Lücke durch neue positive Gedanken zu ersetzen. Sie machen es einfach wie ein Roboter und haben keine Macht über sich selbst. Ihr Unterbewusstsein hat Sie voll im Griff.

## **Jetzt kommt die Liste**

Schreiben Sie auf, welche Dinge Sie tun möchten oder würden, um Ihre Angst vor Hunden abzubauen. Am besten fangen Sie damit an, kleine Hundewelpen einzubeziehen, denn die können ja noch nichts anrichten und Ihnen gefährlich werden. Und Welpen sind doch so süß.

Also schreiben Sie auf: Hundewelpen in die Hand/auf den Arm nehmen, Welpen streicheln, Welpen anschauen, ihnen beim Spielen zuschauen, in ihrer Nähe stehen oder mit Welpen Gassi gehen.

Der kleine Hund nimmt einem die Furcht, die bedrohliche Größe, die Gefahr schwindet im Nu. Schauen Sie sich an, wie die Hündin mit ihren Welpen umgeht, wie sie sie putzt und reinigt, wie sie sie säugt. Das sind doch keine Bilder von Aggressivität, bei denen man Angst haben muss.

Was könnten Sie noch? Spielen Sie mit ihnen, füttern Sie sie, streicheln Sie sie.

## **Hundewiese oder Tierschule?**

Gibt es in Ihrer Nähe einen Hundepark, eine Hundewiese oder eine Hundeschule? Dann aber nichts wie hin. Sie sollen sich ja nicht gleich mitten ins Getümmel stürzen.

Fahren Sie mit dem Auto hin, stellen Sie Ihren Wagen auf dem Parkplatz ab und betrachten Sie das Geschehen mal aus der Ferne. Sie sollten schon die Hunde sehen können, wie Sie auf der Wiese miteinander tollen.

Bleiben Sie für zehn Minuten im sicheren Auto. Dann können Sie langsam aussteigen und sich vorsichtig der Wiese nähern oder am Zaun der Hundeschule das Training der Vierbeiner beobachten.

Das reicht auch schon fürs erste. Kommen Sie nach ein paar Tagen wieder und wiederholen Sie das Spiel, bis Sie so viel Zutrauen gefunden haben, die Wiese mal zu betreten. am besten mit einer guten Freundin oder noch besser mit einer bekannten Hundehalterin.

Gehen Sie in einer sicheren Begleitung mit. Nehmen Sie einen guten Kumpel oder eine Freundin mit. Unterhalten Sie sich mit ihm/ihr für eine Viertelstunde und beobachten dabei die spielenden Hunde. Dieses Selbst-Training können Sie für einen Monat lang üben. Vielleicht baut das schon Ihre Ängste ab. Manchmal brauchen Sie auch länger.

Indem Sie sich der Furcht stellen, bauen Sie sie Schritt für Schritt ab. Sie verliert ihren Schrecken. Wenn Sie sich damit selbst konfrontieren, lernen Sie einen unbefangeneren Umgang mit Hunden und bauen diese Phobie gezielt ab.

Ganz schlimme Angsthasen entfernen sich mit der Zeit ein wenig vom sicheren Auto, lassen zwar für alle Fälle die Tür noch geöffnet, dass sie sich schnell wieder in den Wagen flüchten können. Aber sie werden



dabei immer furchtloser. Am besten haben sie noch einen guten Freund mit dabei, der sie zur Not auch verteidigen könnte.

Gehen Sie immer näher an den Park heran, zwei Meter jeden Tag, fast unbemerkt, bis Sie am Rand des Getümmels stehen. Dann sind Sie angekommen und die Vierbeiner laufen direkt vor Ihrer Nase her. Sie sind so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie Sie ignorieren und in Ruhe lassen. Woche für Woche, Monat für Monat werden Sie immer vertrauter im Umgang und Kontakt mit Hunden. Sagen Sie sich dabei immer wieder: „Die Vierbeiner wollen mir nichts tun. Die Tiere sind meine besten Freunde!“

Nun können Sie sogar einen Schritt auf die Hundewiese wagen und direkt ins Areal hineintreten. Vielleicht halten Sie sich erst mal im Bereich der kleineren Vierbeiner auf, bevor Sie sich dorthin wagen, wo auch größere Hunde herumtollen. Trainieren Sie das so lange, bis Sie auch keine Scheu mehr vor den Großen haben.

## **Eine Menge Tipps aus dem Hunde-Alltag: Von Entspannung bis Imagination**

Es reicht schon, einem guten Bekannten dabei zuzusehen, wie er mit einem Hund spielt, ihn auf den Arm nimmt oder den Vierbeiner streichelt. Sie kennen doch Ihren Freund oder Ihre Freundin sehr gut, also bauen Sie allein dadurch Vertrauen zum Tier auf, denn es tut ja auch Ihrem Freund nichts. Schauen Sie sich das ganz genau an und beobachten Sie, wie Ihre Freundin mit dem Tier umgeht und wie der Vierbeiner auf sie reagiert.

Sie sollten immer ruhig und gelassen bleiben, sich keine Anspannung anmerken lassen. Atmen Sie tief ein und gehen entspannt auf den Hund zu. Sehen Sie dem Tier dabei nie in die Augen. Es kann natürlich passieren, dass der Vierbeiner vor Freude spontan auf Sie zuspringt und Sie auch ableckt oder beschnuppert. Sagen Sie sich immer: „Er wird mir nichts tun!“ Natürlich brauchen Sie Zeit, die Angst zu überwinden. Sie werden innerlich angespannt sein.

Wenn Sie Ihre Angst vor Hunden überwinden wollen, müssen Sie sich Zeit nehmen. Machen Sie sich selbst keinen Druck. Wiederholen Sie lieber jeden einzelnen Schritt mehrmals, fünf- oder zehnmal.

Es gibt sogar viele Leute, die behaupten: Wenn Sie Angst vor Vierbeinern haben, dann schaffen Sie sich doch selbst einen an. Das kann allerdings nicht die Patentlösung sein. Denn sich einen Hund zuzulegen, muss wohlüberlegt sein. Sie sind möglicherweise gezwungen, Dinge zu tun, die Sie eigentlich gar nicht wollen. Auch muss man wissen, dass ein Hund den Halter schon ganz schön einschränkt. Das fängt damit an, dass man mit Hund nicht in den Supermarkt oder in die Arztpraxis gehen kann. Wohin dann mit dem Vierbeiner? Wer ohnehin schon Angst vor Hunden hat, wird dann noch

mehr eingeschüchtert. Sie sollten also erst Ihre Scheu überwinden, bevor Sie selbst über einen eigenen Hund nachdenken.

Rennen Sie niemals vor Tieren weg. Warum nicht? Ein Hund könnte das als Aufforderung zum Spielen deuten und folgt Ihnen, wie er mit Ihnen rumtollen möchte. Deshalb der Tipp: Rennt ein Hund hinter Ihnen her, dann halten Sie kurz abrupt an, lassen sich beschnüffeln und der Köter wird schnell wieder verschwinden, weil er sein Interesse an Ihnen verloren hat und wieder geht.

Reden Sie sich immer selbst ein, dass Sie keine Angst vor Hunden haben. Ja, sie können sehr furchteinflößend sein, wenn Sie Ihre Angst ihnen gegenüber zeigen. Beruhigen Sie sich mit Fotos Ihres besten Freundes zusammen mit dessen Hund. Dann sehen Sie ja, dass nichts Schlimmes passiert und beide gut miteinander auskommen.

Stehen Sie zu Ihren eigenen Entscheidungen. Lassen Sie sich niemals von außen beeinflussen und aufzwingen, Kontakt mit dem Vierbeiner aufzunehmen – so etwa nach der Devise: „Der tut doch nichts. Der will doch nur spielen!“ Sie selbst entscheiden, ob sie sich jetzt nähern wollen oder sich lieber noch mehr Zeit geben, mit der Situation klarzukommen. Sagen Sie „Nein“ – nein danke, ich gehe es lieber langsamer an!“ Ein vernünftiger Hundehalter wird das akzeptieren und seinen Vierbeiner auf Distanz halten.

Beruhigen Sie Ihre Nerven, Ihren Geist, Ihren Körper. Seien Sie ganz gelassen – „Mir kann schon nichts passieren!“ Vermeiden Sie Schweißausbrüche und zu hyperventilieren. Lassen Sie es nicht zu, dass Ihre Nerven die Kontrolle über Ihren Körper gewinnen.

Fertigen Sie eine Liste mit den Dingen an, die Sie stressen. Erkennen Sie, was Ihre Nerven zum Flattern bringt. Das kann Ihnen helfen, Ihren Stress besser zu bewältigen, wenn Sie daraus nun Strategien entwickeln. Dabei veranschaulichen Sie sich, dass manche

Stressfaktoren von außen auf Sie zukommen – wie etwa der auf Sie zurasende Hund – und manche produzieren Sie in sich selbst – wie etwa eine unbegründete Phobie gegen Vierbeiner.

Üben Sie jetzt, sich dieser Dinge erst einmal bewusst zu werden. Gehen Sie aufmerksam und achtsam durchs Leben. Nehmen Sie Ihre Umgebung wahr – auch Hunde, die überall anzutreffen sind – aber bitte nicht ängstlich. Beobachten Sie, wie sich die Vierbeiner in unseren Alltag integrieren. Fragen Sie sich, warum er jetzt wohl bellt, was ihm nicht gefällt. Zeigen Sie also auch Empathie fürs Tier. Was fühlt es, was ist ihm unpässlich, wie deuten Sie sein Unbehagen? Riechen Sie auch ruhig Hunde, wie duften sie, wie nass sind sie im Regen, warum schütteln sie sich oder kratzen sie sich?

Entspannen Sie sich doch mal. Sie sind viel zu verkrampft, wenn sich Ihnen Hunde nähern. Bleiben Sie locker. Ganz schnell geht das mit der progressiven Muskelentspannung. Dabei müssen Sie alle möglichen Muskeln von Faust bis Fuß erst einmal für mindestens fünf Sekunden Muskeln so feste wie möglich anspannen. Dann lassen Sie wieder los und entspannen den entsprechenden Muskel. Sie spüren den Energiefluss, die wahnsinnig große Entspannung, die sich auf den ganzen Körper überträgt. So begegnen Sie Hunden viel entspannter.

Oder versuchen Sie es mal mit Meditation, Yoga oder mit autogenem Training. Lernen Sie grundsätzlich und dauerhaft entspannter zu sein. Finden Sie eine neue Lebenseinstellung. Sehen Sie die Welt – auch mit Hunden – mit anderen Augen. Sie werden dann an Tieren weniger ängstlich vorbeigehen und vielleicht sogar innerlich lächeln „Was war ich doch nur für ein jämmerlicher Angsthase!“

Jeder muss dabei seinen eigenen individuellen Weg finden. Es gibt nicht die eine richtige Art zu meditieren. Probieren Sie es immer wieder, bis Sie Ihr Modell gefunden haben.

Manche suchen sich einen ruhigen ungestörten Ort. Sie sollten mindestens zehn Minuten lang ohne Unterbrechung meditieren und alle Umgebungsgeräusche wie Verkehrslärm, Hundegebelle, Kindergeschrei hinter sich lassen können.

Sie brauchen eine bequeme Position. Manche finden die in einem Sessel sitzend, andere legen sich mit einer bequemen Matte auf den Boden. Schließen Sie Ihre Augen und kehren ganz in sich. Seien Sie nur bei sich und Ihrem Körper. Wie fühlt er sich an? Zwickt etwas? Dann ändern Sie das. Richten Sie Ihre Kleidung bequem zurecht.

Ihre Atmung unterstützt die Entspannung. Nehmen Sie sie bewusst wahr. Fühlen Sie, wie die Luft Ihre Lungen füllt, indem Sie lange und tief einatmen. Beim Ausatmen drücken Sie aus Ihrem Zwerchfell heraus die Luft langsam wieder aus den Lungenflügeln. Zählen Sie Ihre einzelnen Atemzüge – rückwärts von zehn bis eins. Sind Sie bei eins angekommen, wiederholen Sie es noch einmal von vorne.

Manchmal passiert es einem, dass während der Meditation die unterschiedlichsten Gedanken durch Ihren Kopf schießen. Dann konzentrieren Sie sich wieder auf Ihre Atmung und unterbrechen so Ihre Gedanken, die Sie jetzt nur stören. Lassen Sie es nicht zu, dass diese Gedanken von Ihnen Besitz ergreifen. Hunde sind jetzt Tabu für Sie.

Stellen Sie sich vor, sie liegen in einer Hängematte an einem Karibik-Strand unter Schatten spenden Palmen. Eine solche Vorstellung von einem bequemen, entspannenden Ort kann Ihre Nerven beruhigen und vor allem die Stimmung aufheitern, wenn Sie wieder mal Angst bekommen. Das ist eine sehr einfache Technik, die Sie überall praktizieren können. Setzen Sie einfach nur Ihre Phantasie ein.

Ist die Angst im Anmarsch, weil Sie irgendwo wieder einen Hund erspähen oder bellen hören, dann suchen Sie sich schnell ein

bequemes Plätzchen und starten in Ihre Phantasiewelt – Visualisierungs-Übung nennt man das. Blenden Sie alles um Sie herum aus und starten wieder mit tiefen Atemzügen. Wir machen doch fast täglich so etwas Ähnliches, wenn wir einschlafen wollen.

Die einen zählen die Schäfchen, andere stellen sich in ihrer Phantasie den nächsten Traumurlaub vor oder denken darüber nach, was Sie mit einem Millionen-Gewinn alles anstellen würden. Oder eben weißer Pulversand, stahlblaues, ruhiges, warmes Meer, ganz allein, die Füße baumeln lassen, ein Cocktail in der Hand – also wenn das nicht entspannt und vom Hund ablenkt! Es kann auch eine romantische Waldlichtung sein, in die erste Sonnenstrahlen finden, oder ein tropischer Regenwald mit exotischen Geräuschen, einem sanften Wind.

Malen Sie sich das illustre Bild nun aus und fügen Details wie Sonne, Wolken, Berge, Lichtung, Pfade oder Pflanzen, Bäume, Blumen, Wiese hinzu. Wie fühlt sich der Himmel an? Spüren Sie den sanften Wind auf Ihrer Haut? Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Stellen Sie sich einen Film vor oder beruhigende Musik. Alles trägt dazu bei, Ihre Angst vergessen zu machen. Gerade klassische Musik oder Jazz senken die Herzfrequenz und den Blutdruck, wie man festgestellt hat. Sie beseitigen nämlich Stresshormone. Musik kann therapeutisch betrachtet schneller Entspannung auslösen als einfach nur ein Gespräch. Verbale Reize können sogar von der eigentlichen Thematik ablenken. Musik wird nämlich vor allem im nicht verbalen Bereich unseres Gehirns verarbeitet. Deshalb wirkt sie besser und schneller als Worte. Musik wird daher auch gerne in Krankenhäusern zur Unterstützung des Heilungsprozesses ausprobiert.

Wir kennen das ja von fernöstlichen Entspannungstherapien. Da werden neben Meditation und Massage auch Musik und Aromen eingesetzt. Die so genannte Aromatherapie entspannt nachgewiesen.

Ätherische Öle aus verschiedenen Heilpflanzen, Früchten, Rinden und Blumen unterstützen die Beruhigung. Ganz bekannt ist das ätherische Öl aus den Lavendelblüten und auch das aus der Zitronenschale, was die beiden beliebtesten Öle für die Entspannung sind. Stimmung und Gefühle werden positiv beeinflusst, denn sie stellen eine Verbindung zwischen dem Geruchssinn und dem limbischen System in unserem Gehirn her. Jeder Mensch springt aber auf bestimmte Düfte an, deshalb muss man zusätzliche Düfte und Mischungen herausfinden, die einen wirksam entspannen und mit denen es am besten funktioniert.

Bekannt sind auch Ölmassagen. Hier setzt man ein neutrales Massage-Träger-Öl ein und gibt ihm die entsprechenden Aromen zu. Das Öl muss hautverträglich und geeignet sein, um es sicher anwenden zu können. Das Massageöl wird durch die Reibung erwärmt, während das Aroma des ätherischen Öls den Raum-Duft ausfüllt und die Sinne stimuliert. Das beruhigt die Nerven und reduziert die Angst vor Hunden.

Eine andere Möglichkeit ist es, Tropfen des ätherischen Öls in eine so genannte Duftlampe zu geben, also eine kleine Schale mit Wasser, die von einer Kerze erhitzt wird. Das Gemisch verdampft in der Luft und füllt den Raum mit dem Aroma. Die Wärme setzt den Duft des ätherischen Öls im Raum frei. Denn ätherische Öle sind sehr intensiv. Man merkt das beispielsweise, wenn man Teebaumöl, Pfefferminzöl oder japanisches Heimpflanzenöl auf die Schläfen tupft. Das ist ein sehr intensives Gefühl, die Schläfen kühlen ab und wenn man mit dem Öl auf Schleimhäute wie Augenlider, Mund oder Naseninnenwände gelangt, schmerzt und brennt es sehr. Mit Aroma gegen Hundephobie!

Oder probieren Sie es mal mit Yoga. Es gibt wirklich erholsame Stellungen, die entspannen sowie Stress lindern, auch die Angst vor Hunden. Yoga beinhaltet auch Atemtechniken. Mit der richtigen Atmung

lernt man zu entspannen. Oder konzentrieren Sie sich beim Yoga auf Ihr Gleichgewicht, indem Sie die so genannte Adler-Technik mal ausprobieren. Dehnen Sie dabei Ihre verkrampften Schultern und den verspannten Rücken.

Tanz – alleine oder mit Partner/Partnerin – kann eine weitere Möglichkeit sein, Ängste abzubauen. Denn mit Tanzen schüttet man im Gehirn Endorphine aus, was wiederum die Nerven beruhigt und viel gelassener im Umgang mit Vierbeinern macht. Und ganz nebenbei verschafft Tanz durch die Bewegung eine bessere Fitness. Außerdem trainiert man sein Gedächtnis dabei, weil man verschiedene Bewegungen und Schritte koordinieren muss. Denken Sie nur mal an die vielen Ballettstellungen. Last but not least kommt man dabei in Gesellschaft und lernt neue Freunde kennen, vielleicht auch solche mit Hund, die einem dann noch die Angst nehmen. Man kann einen Kurs belegen oder als Paar an Tanzveranstaltungen teilnehmen. Man hat jedenfalls eine soziale Interaktion und tauscht die gute Laune zwischen den Tänzern in bester Gesellschaft aus.

Haben Sie schon mal daran gedacht, einfach zu lachen, wenn Ihnen ein Angst machender Hund begegnet? Stellen Sie sich doch mal witzige Situationen vor – Ihr Chef beispielsweise als Bulldogge mit BH. Allein diese Vorstellung lässt doch schon den Lachschrei aus Ihnen heraus platzen. Worauf fahren Sie noch ab? Ein Comedy-Film oder Scherze mit versteckter Kamera? Jeder ist hier anders gestrickt und findet bestimmt sein individuelles Lachmuster. Lachen Sie die Angst weg. Denn Lachen hat noch andere positive Effekte auf Ihre Gesundheit. Warum gibt es mittlerweile eigens Lachkurse? Lachen stimuliert bestimmte Organe. Wir atmen beim Lachen mehr Luft und damit Sauerstoff ein. Herz, Lungen und Muskeln freuen sich darüber sehr.



Wenn Sie lachen, denken Sie positiv. Stress- und Krankheitsbekämpfende Neuropeptide werden in unserem Körper dabei ausgeschüttet.

Wer lacht, steigert seine gute Laune und das überträgt sich auch auf die Mitmenschen. Lachen Sie mal gemeinsam mit anderen, Lachen steckt schnell an, und Sie haben gleich ganz andere zwischenmenschliche Beziehungen, aus denen man noch viel mehr rausholen kann und bei denen sogar Kontakte zu Vierbeinern möglich sind.

Machen Sie es sich doch immer zum Ziel, sofort zu lächeln, wenn Sie nervös werden. Es fällt einem doch schwer, negative Gefühle und Nervosität zu ignorieren. Setzen Sie mit einem breiten Lächeln dagegen. Vielleicht wirkt es zunächst am Anfang etwas gekünstelt, aufgesetzt. Denken Sie an etwas, worüber Sie ehrlich lächeln können, an eine witzige Begebenheit mit Ihren Kindern zum Beispiel.

Sie geben dem Sohn ein Zehn-Cent-Stück und der Tochter zehn einzelne Cent-Münzen, was natürlich in der kleinen Hand nach mehr aussieht, aber in Wirklichkeit dieselbe Summe ist. Der Junge fängt fürchterlich an zu heulen – „Die hat zehn Cent-Stücke kommen, ich aber nur eine Zehn-Cent-Münze!“ Ja, darüber muss man nun wirklich schmunzeln. Dieses Erlebnis hält für ein Leben an.

Erinnern Sie sich an solche lustigen Begebenheiten und zaubern Sie sich damit ein Lächeln ins Gesicht. Denn das ist dann ein ehrliches Schmunzeln. Sie denken positiv und vergessen Ihren Stress. So kommen Sie auch wieder in die Spur.

Kennen Sie Power-Posing? Es ist eine selbstbewusste Körpersprache, mit der Sie Dominanz und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Das sorgt auch für eine entspannte und selbstbewusste Stimmung. Haben Sie in einem Meeting etwas zu sagen, dann verschränken Sie die Arme vor

Ihrer Brust und setzen sich aufrecht hin. Das signalisiert den anderen: Hier sitzt jemand, der mitredet und sich nicht unterbuttern lässt.

Wollen Sie ein Geschäft mit Ihrem Gegenüber abschließen, zeigen Sie Einsatz, stehen Sie auf, beugen Sie sich leicht nach vorne, legen Sie die Hände auf den Tisch und schauen Sie Ihrem Kunden direkt in die Augen: Ja, ich bin bereit, wir machen den Deal, jetzt! Sie zeigen keinerlei Angst, auch nicht vor den sonst so bedrohlichen Hunden. Sie haben so neuen Selbstwert gewonnen – ja, Sie sind es sich selbst wert, keine Angst mehr zu haben.

Seien Sie immer gut vorbereitet und organisiert. So wie die Zeit vor einem öffentlichen Auftritt oder einer Rede, Prüfung und was auch immer durchaus sehr stressig sein kann, ist die Erwartung eines Hundes für den Betroffenen ebenso anstrengend. Sie kennen sich doch nun, also gehen Sie nicht unvorbereitet in solche Begegnungen. Präparieren Sie sich – wie gesagt mit dem spontanen Lächeln bis hin zu einer selbstbewussten Körperhaltung, die dem Tier auch signalisiert: Bis hier hin und nicht weiter. Machen Sie sich am besten eine Liste mit möglichen Techniken und Reaktionen, so dass Sie immer etwas parat haben, wenn´s denn mal wieder passiert. Im Büro müssen Sie sich doch auch bestens organisieren, sonst bringen Sie es doch zu nichts. Also nehmen Sie sich ein Beispiel.

Ziehen Sie sich selbst nie in den Dreck und sprechen Sie immer positiv über sich, gegen Sie sich eine positive Stimme, indem Sie sagen: Ich kann das und ich schaffe das. Meine Fähigkeiten kenne ich ganz genau und vertraue voll auf sie. Sie sind interessant, selbstbewusst und engagiert. Indem Sie sich selbst positiv bestätigen, weisen Sie negative Empfindungen von sich. Die könnten nämlich in der Tat sonst Ihre Nerven negativ beeinträchtigen.

Geben Sie sich selbst die notwendige Zeit, um im Einklang mit sich selbst zu kommen und den (Hunde-) Stress von sich zu lenken. Hetzen Sie sich nicht, keiner treibt Sie. Auch das beruhigt Ihre Nerven wieder. Wenn Sie einen Freund besuchen, von dem Sie wissen, dass er einen Hund zu Hause hat, dann organisieren Sie sich, legen Sie sich Abwehrmechanismen zurecht und gehen in Ruhe und ausgeglichen dorthin. Ihre Nerven liegen nicht blank und Sie gehen entspannt zu Besuch. Lassen Sie den Hund kurz an sich ran und sich beschnüffeln, dann sind beide relaxt und nichts passiert.

Demonstrieren Sie Ihr eigenes Selbstbewusstsein, indem Sie sicher auftreten. Umgekehrt würden Sie ja auch leicht auf Ihre Nerven hereinfallen und damit dann auch sich selbst wieder in Frage stellen. Wichtig ist, selbstbewusst aufzutreten selbst wenn man innerlich zittert. Damit täuscht man andere, auch Hunde, über sein eigenes Selbstbewusstsein hinweg und spielt ihnen zumindest eine selbstbewusste Rolle vor. Wenn dadurch die Nerven beruhigt sind, ist das Ziel doch erreicht. Und wenn Sie dann doch mal merken, dass Ihre Hände anfangen zu zittern, dann spannen Sie sie kräftig an, ballen die Fäuste und lassen nach ein paar Sekunden wieder los. Der Energiefluss entweicht aus Ihren Händen, das Zittern lässt nach.

Bleiben Sie immer Mensch und authentisch. Haben Sie keine Angst davor, verletzlich zu wirken, schwach zu sein und Fehler zu machen. Das lässt Sie doch nur allzu menschlich erscheinen und eben nicht wie eine Maschine, wie ein ferngesteuerter Roboter. Manchmal ist es auch gut, gleich zu seinen Schwächen zu stehen und diese offen zu bekennen – „Ich habe zwar eine innere Abneigung gegen Hunde, aber ich versuche, mir das nicht anmerken lassen. Ich habe mich voll im Griff. Wenn Sie es trotzdem spüren, verzeihen Sie mir das bitte. Es steckt nun mal in mir, aber ich arbeite daran.“ Und gut ist es.

Begeben Sie sich nicht auf unsicheren Boden, sondern versuchen Sie sozusagen Ihr Publikum zu kennen. Wenn Sie nämlich unvorbereitet plötzlich auf Hunde treffen, werden Sie nervös und verlieren leicht Ihre Nerven. Deshalb checken Sie am besten vorher die Situation, fühlen Sie vor. Manche Leute sind so sensibel und sagen, wenn Sie jemanden einladen: „Ich habe aber eine Katze oder einen Hund!“ Dann kann jeder für sich selbst entscheiden, ob er die Einladung annimmt oder nicht. Von Hundehaltern wird hier also ein wenig Empathie verlangt, Einfühlungsvermögen also in diejenigen, die Hunde nicht mögen und eher ängstlich reagieren. Wer das berücksichtigt, ist ein guter Gastgeber. Denn man trifft meistens auf eine Fifty-Fifty-Situation – die eine Hälfte kommt mit Hunden klar und hat keine Probleme damit, aber die andere Hälfte ist vorsichtig gesagt eher reserviert. Bekommen Sie solche Informationen nicht, fragen Sie entweder nach oder recherchieren das etwas. Führen Sie ein belangloses Gespräch über Tiere oder Tierschutz oder Tiernahrung („Da hat ein neuer Laden an der Ecke eröffnet, der verkauft sogar Gourmet-Menüs für Hunde und Katzen!“) An der Reaktion erfahren Sie, wie Ihr Gastgeber drauf ist, ob er Tiere mag und vielleicht sich bei ihm zu Hause ein Bello breit gemacht hat. Dann können Sie immer noch freundlich dankend ablehnen.

Ordnen Sie die bevorstehende auf Sie zukommende Situation richtig ein. Stehen Sie nur am Rande des Treffens, bei dem ein Hund zum Haushalt gehört? Können Sie sich in irgendeine Ecke verkrümmeln, sobald Sie die Begrüßungs-Tortur hinter sich haben? Oder sind Sie der einzige Gast und stehen im Mittelpunkt? Dann haben Sie im extremen Fall den Schäferhund am Hals oder gar auf dem Schoß. Ziehen Sie sich damit aus der Affäre, dass Sie eine kurze Begrüßung mit dem Vierbeiner erlauben, dann aber Abwehrhaltung anlegen und dem Besitzer zu verstehen geben, das Tier von Ihnen fern zu halten. Rücken

Sie die Dinge wieder in die richtige Perspektive, denn so reduzieren Sie Ihren Stresspegel.

Ärgern Sie sich nicht zu sehr über Fehler anderer, auch wenn sie mal keine Empathie zeigen und nicht verstehen, dass Sie nun mal Angst vor Hunden haben. Sehen Sie darüber hinweg. Nehmen Sie es einfach nur zur Kenntnis. Nicht alle Menschen sind gleich einfühlsam. Vielleicht ist der Hundehalter auch neu im Geschäft und hat sich gerade erst den Vierbeiner zugelegt. Auch das sollten Sie berücksichtigen. Begegnen Sie doch einfach anderen mit Empathie.

Hundeerlebnisse sind oft mit Panikattacken verbunden. Wie beruhigen Sie sich am besten und schnellsten, wenn Sie Herzrasen, Schweißausbrüche, Übelkeit, Zittern oder Schwindel bekommen? Sie müssen es spontan in den Griff bekommen und sich dafür ein paar Techniken zurechtlegen.

Atmen Sie zunächst tief ein und aus. Manche Leute hyperventilieren, wenn sie Panik bekommen. Mit einer kontrollierten Atmung reduzieren Sie erst mal Ihren Stress. Sie versorgen Ihr Gehirn mit ausreichend Sauerstoff. Das wiederum hilft Ihnen, sich zu konzentrieren – was ist jetzt am besten zu tun? Merken Sie, dass eine Attacke kommt, halten Sie kurz inne und atmen langsamer, aber tiefer. Beginnen Sie damit, die Luft etwas anzuhalten. Das kann gegen Ihr Gefühl angehen, zu ersticken oder nicht mehr atmen zu können. Danach atmen Sie langsam aus dem Zwerchfell heraus. Dazu legen Sie eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch. Spüren Sie bewusst, wie sich das Zwerchfell senkt und hebt. Im Brustbereich sollte es sich dabei möglichst nicht bewegen. Versuchen Sie, vier Sekunden lang durch die Nase einzuatmen, die Luft für drei Sekunden lang anzuhalten und dann etwa fünf Sekunden lang durch den Mund langsam auszuatmen.

Wohl gemerkt: Sekunden können ganz schön lange sein. Diese tiefen Atemzüge sollten Sie mehrere Minuten lang wiederholen, bis Sie sich wieder beruhigt haben und Sie diese Veränderung auch spüren. Ihre Muskeln entspannen sich dabei, Ihre Gedanken sortieren sich und werden wieder klarer.

Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Sinne – Geruch, Sehen, Hören, Fühlen. Denn bei Panikattacken kommen meistens Ihre Gedanken völlig durcheinander. Man hat gleich viele Eindrücke gleichzeitig auf dem Schirm, alles scheint chaotisch verrückt. Das alles überlastet Geist und Körper. Denn unser so genanntes sympathisches Nervensystem ist in den Kampf- und Fliehen-Modus übergegangen. Das hat zur Folge, dass Herzschlag und Atmung schneller werden und die Muskeln sich anspannen. Das wiederum schränkt den Blutfluss im Körper ein. Weniger Sauerstoff im Gehirn lässt dieses nur eingeschränkt arbeiten.

Halten Sie einen Moment inne, wenn Sie Panik im Angesicht von Hunden bekommen. Registrieren Sie jetzt bewusst mal Ihre sinnlichen Eindrücke. So schaffen Sie es unter Umständen, den Automatismus, nämlich die automatische Reaktion auf bestimmte Stressfaktoren, einmal abzuschalten oder zu durchbrechen. Schlagen Sie Ihrem Unterbewusstsein mal ein Schnippchen. Zerlegen Sie Informationen in Ihre Einzelteile und nehmen wahr, was gerade wirklich abläuft.

Dann handeln Sie auch wieder strukturierter und nicht wie von einem Roboter gesteuert. Sie fangen an, Kontrolle zurückzugewinnen. Registrieren Sie, was mit Ihnen passiert. Bewerten Sie es nicht als gut oder schlecht, sondern stellen Sie einfach fest: Ihr Herz schlägt sehr schnell; Ihre Hände sind nass; Sie haben ein Gefühl, sich übergeben zu müssen.

Wenn Sie sich jetzt klarmachen, dass dies alles von der Angst kommt, die Sie gerade befällt, dann wollen und können Sie diese Symptome

nicht kontrollieren. Denn dann würde die Panikattacke nur noch schlimmer. Beruhigen Sie sich damit, dass es nur vorübergehend ist und bald wieder verschwindet, wenn das Tier aus dem Blickfeld ist, Sie nicht mehr beschnuppert oder es sich beruhigt hat.

Alles geht vorbei. Realisieren Sie, dass es keine Gefahr mehr für Sie ist. Rennen Sie vor dem Hund oder der Situation einfach weg, dann wird Ihr Gehirn immer und für künftige Situationen eine Verbindung zwischen Panik und Hund herstellen. Das bleibt dann so.

Es gibt die Methode des kognitiven Ablenkens. Immer wenn Sie wieder die Panik ergreift, zählen Sie sofort laut bis zehn oder zählen Sie von hundert rückwärts, zählen Sie alle Bundesländer auf, erinnern Sie sich an die letzten zehn US-Präsidenten, wer waren die bisherigen Bundeskanzler und so weiter.

Es sollte schon etwas anspruchsvoll sein, nicht zu einfach, so dass Sie wirklich echt nachdenken müssen. Damit lenken Sie sich ab und vergessen schnell Ihre Angst, Ihr Zittern und Ihr Herzrasen. Alles normalisiert sich wieder.

Sie können auch auswendig Gelerntes wie Cäsars „De Bello Gallico“ aufsagen oder eine Arie summen, ihre Lieblingslieder singen oder plötzlich in einer Fremdsprache wie Spanisch sprechen.

Solche Methoden müssen Sie sich vorher zurecht legen, um sie passend abrufen zu können. Gegen Panik helfen mehrere Methoden gleichzeitig, konzentrieren Sie sich also nicht nur auf eine Übung.

Wegrennen ist keine Methode. Das wäre ja zu einfach und vor allem passiert es Ihnen immer wieder. Halten Sie die Situation mit dem Hund aus. Stehen Sie das durch, wo Sie sich gerade befinden. Sonst würden Sie automatisch einen solchen Ort künftig immer mit Angst verbinden. Das hätte zweierlei Konsequenzen: Entweder besuchen Sie Ihren

Freund gar nicht mehr oder Sie verbinden seine Wohnung mit Panik, was automatisch Anfälle auslöst.

Progressive Muskelentspannung ist auch hier eine gute Methode, Panikattacken zu überstehen. Denn mit der Methode der Anspannung und Entspannung von Muskeln übersteht man Atembeschwerden genauso wie Schweißausbrüche oder Hyperventilierung – insbesondere aber die Angst allgemein und vor Hunden speziell.

Die Methode funktioniert kinderleicht, deshalb ist sie auch überall und spontan anwendbar. Man muss nur darauf kommen und darf nicht vor dem Schrecken zu einer unbeweglichen Salzsäule erstarren.

Gehen Sie durch Ihren ganzen Körper, spannen Sie jeden Muskel und jede Muskelgruppe an. Am besten beginnen Sie mit dem Kopf. Legen Sie die Stirn in Falten oder kneifen Sie die Augen zu – ganz feste für ein paar Sekunden. Dann lassen Sie wieder ganz los und entspannen die entsprechenden Muskeln für Sekunden. Sie spüren den Energiefluss in Ihrem Körper. Mit der Zeit überträgt sich Entspannung auf Geist und Body.

Folgende Muskelgruppen sind wichtig: Po, Oberschenkel, Kiefer, Arme, Hände, Bauch, Waden, Füße und Mund (ziehen Sie Grimassen und schauen böse drein!).

Gehen Sie weiter zu Händen und Armen, Bauch und Beinen, Füßen und Rücken. Finden Sie ein ruhiges ungestörtes Plätzchen, wo Sie mindestens fünfzehn Minuten lang nach der Methode seines Erfinders Jacobsen wieder cool runterkommen.

Wir haben oben schon darüber gesprochen, zu seinen Schwächen offen zu stehen. Das macht es Ihnen leichter, damit umzugehen. So sollten Sie auch ruhig zu Ihrer Angst stehen. Ja, es ist in der Situation unangenehm. Man würde sie gerne abschalten. Ignorieren Sie sie aber



nicht einfach. Denn dann werden solche Gefühle meist noch viel schlimmer. Und sie beängstigen einen noch mehr. Sagen Sie sich selbst: „Ja, ich habe Angst und ich stehe dazu. Das ist weder gut noch böse!“

Kennen Sie die „Aufhören-Ersetzen-Methode?“ Sie basiert darauf, mit dem Angsthaben aufzuhören und durch glücklich und friedlich stimmende Gefühle zu ersetzen. Also so: Ich habe zwar Angst vor Hunden, aber das ersetze ich jetzt durch die Planung meines nächsten Traumurlaubs oder durch den Besuch meines besten Freundes und dazu rufe ich ihn jetzt gleich an. Sie wollen doch Dauergrübeleien vermeiden. Sie müssen schnell raus aus solchen zwanghaften Gedankenmustern – das ist ja wie bei einer Schallplatte mit einem Sprung, die immer wieder die gleiche Melodie spielt und über den Sprung in der Platte nie hinauskommt. So denken auch Sie immer wieder über dieselbe Sache nach und kommen davon nicht los.

Wenden Sie die Gedanken-Stopp-Methode in solchen Fällen sofort an. Sie malen sich aus, dass der Hund Sie beißt. Schreien Sie laut „Stopp“ und unterbinden diese Denkweise. Das bringt doch nichts. Schluss mit diesen Gedanken. „Aufhören“ laut schreien oder sich in seinen Kopf innerlich hineinrufen.

Ersetzen Sie Ihre schlechten Gedanken durch etwas Positives, Beruhigendes. Was halten Sie von der Aufteilung eines Millionen-Gewinns? Oder doch mehr realistisch? Stellen Sie sich eine romantische Nacht mit Ihrem Mann oder Ihrer Frau vor. Ein schönes Geschenk ist auch nicht so abwegig. Der Karibikstrand unter Palmen ist schon eher ein Traum, aber warum sollte man nicht auch nach Träumen streben? Kommen Sie auf gute Gedanken, dann verfliegt die Angst, auch vor Furcht einflößenden Hunden. Die Aufhören-Ersetzen-Methode verlangt viel Übung von Ihnen ab. Das geht nicht einfach mal so auf

Knopfdruck. Das ist keine Methode aus dem Lehrbuch. Individuell müssen Sie für sich ausprobieren, was bei Ihnen am besten wirkt. Haben Sie viel Geduld mit sich selbst. Allerdings ist es leider schwierig, sie mitten in einer Panikattacke anzuwenden, weil man dann ja kaum klare Gedanken fassen kann.

Lernen Sie Panikattacken richtig zu deuten. Man fragt auch nicht umsonst Diabetiker, ob sie das Gefühl eines Komas kennen. Man muss wissen, wann man so stark unterzuckert ist, dass man droht hilflos umzukippen. Ebenso verhält es sich mit Panikattacken. Unterscheiden Sie also zwischen einem bevorstehenden Herzinfarkt und einer Panikattacke. Achten Sie genau auf Ihre körperlichen Symptome. Brustschmerzen zum Beispiel sind solche, aber nicht die, die nur in der linken Brusthälfte auftreten, dann handelt es sich um einen Herzinfarkt. Bei Panikattacken bekommt man Schweißausbrüche, Ohnmachtsanfälle, Schnappatmung, Hyperventilieren, Brechreiz und Erbrechen (eher bei Panik als bei Infarkt!) und einen erhöhten Herzschlag, Kribbeln, Taubheitsgefühl und Beschwerden beim Atmen.

Es gibt noch eine andere Methode aus der Psychotherapie, und zwar die der imaginären Bilder. Zaubern Sie sich gedanklich an einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen.

Für den einen ist der angenehme Platz eine saftige grüne Wildblumenwiese, für den anderen ein See oder es sind die Berge.

Fühlen Sie sich als Vogel oder Fisch, als kräftiger Adler, der durch die Lüfte schwingt, als Löwe oder auch als Engel.

Sie müssen sich friedlich und entspannt vorkommen. Es kann Ihr Zuhause sein, in den Armen Ihres Partners oder Ihr Lieblingsstrand.

Malen Sie sich die Situation so angenehm wie möglich aus. Fügen Sie sinnliche Details hinzu. Der eine fühlt sich beschützt eher wohl, der andere stark kämpfend.

Sie müssen sich in dieses vielleicht unrealistische Bild voll einfügen, aber es soll ja auch eine Imagination sein, ein Traum, eine Idee oder eine Phantasie, die unter Umständen nie Wirklichkeit wird, aber im Moment tut sie Ihnen gut und Sie entspannen dabei, vergessen alle Ihre Ängste.

Am besten schließen Sie Ihre Augen und versuchen, sich zehn oder fünfzehn Minuten lang in diese Imagination hineinzusetzen. Füllen Sie die Situation mit allen Ihren Sinnen: Riechen Sie angenehme Düfte, hören Sie wohltuende Stimmen, ja schmecken Sie es und fühlen Sie es an, tasten Sie es. Sehen Sie mit Ihren Augen innerlich, wie sich der Himmel öffnet – wie sieht sich das nach Ihrer Vorstellungskraft an?

Sind Sie entspannt, können Sie aus dieser Vision wieder zurückkommen. Selbst wenn dann ein Hund vor Ihnen steht oder Sie hören draußen einen bellen, haben Sie zwar Angst, aber Sie befinden sich nicht mehr in Gefahr. Das ist der Unterschied. Sie machen sich insgesamt weniger Sorgen.

Mit der Kunst der Imagination kämpfen Sie gegen alle Ängste an, das hilft wirklich und wird bei solchen Patienten erfolgreich angewandt, die aus lauter Angst Ihr Leben kaum noch bewältigen können.

Es hilft auch, seine Gefühle einmal aufzuschreiben. Führen Sie Tagebuch und beschreiben darin, was passiert und welche Gedanken Sie haben, wenn die Angst Sie befällt. Man kann das erklären und formulieren, was mit einem gerade passiert und wie man darauf reagiert. Außerdem konzentriert man sich dann wieder auf etwas anstatt nur von der Angst willenlos getrieben zu werden. Später, wenn die Angst Sie wieder ergreift, schauen Sie einfach rein. Dann wissen

Sie, wie Sie in ähnlichen Situationen reagiert haben und was jetzt vielleicht helfen und Sie schnell wieder beruhigen könnte. Es ist quasi Ihr eigenes Nachschlagewerk. Zeigen Sie aber beim Aufschreiben Mitgefühl und Verständnis mit sich selbst. Putzen Sie sich nicht runter, indem Sie schreiben, das war aber jetzt schlecht und das war gut. Bewerten Sie sich nicht, denn für Ihre Gedanken können Sie ja nichts. Wohl aber für Ihre Reaktionen. Und darauf kommt es ja an, wie Sie auf Ihre Panikattacke reagieren, was Ihnen da wieder raushilft – etwa aus der Situation mit dem Hund.

Ein ganz wichtiger Punkt ist es noch, mehr auf seinen Körper acht zu geben. Denn körperliche Gesundheit sorgt auch für mentale Fitness. Und genau die brauchen Sie, um die Angst vor Hunden nüchtern in den Griff zu kriegen. Bekanntlich baut ja Sport Stress ab, also steht dabei die Bewegung an erster Stelle. Dann folgt die gesunde Ernährung, ausgewogen mit wenig Fleisch, zweimal Fisch pro Woche, täglich mehreren Portionen Gemüse, Salat und Obst, zwei Litern Wasser pro Tag sowie Vollkornprodukte, fettarme Proteine, nicht zu viele Kohlenhydrate und zuckerhaltige Produkte – dann haben Sie das Wesentliche auf der Platte. Wenn Sie nämlich in den Punkten auch noch schwach wären, na dann Prost Mahlzeit. Man weiß, dass insbesondere Aerobic und verwandte Sportarten wie der Stepper Endorphine im Körper ausschütten. Sie sorgen für gute Gefühle wie Glück und Frieden.

Und glauben Sie bitte nicht, ein Kaffee oder eine Zigarette beruhigt Ihre Nerven. Ganz im Gegenteil macht Sie das nur noch nervöser, sie verstärken Ihre Ängste, machen Sie noch zittriger und angespannter. Man weiß auch, dass Nikotinabhängigkeit Stress und Angst verstärkt, wenn man nicht genug davon konsumiert. Ganz abgesehen davon ist es gesundheitsschädlich, hunderttausende sterben jährlich an Krebs durch Nikotingenuss.

Beschäftigungstherapie ist eine bedeutende Säule jeder Psychotherapie. Beschäftigen Sie sich viel mit etwas, das Ihnen auch noch Spaß macht. Denn wer schafft, denkt nicht über seine Ängste nach. Warum gibt es so viele Koch- und Bastelkurse, Musik- und Tanz-Arbeitsgemeinschaften in psychiatrischen Kliniken?

Ein Mensch kann nicht gleichzeitig zwei Dinge auf einmal optimal ausführen. Die Koordination bekommt sein Gehirn nicht hin. Wer töpft, hat keine Zeit, über seine Hundephobie zu grübeln. Rauchen Sie mal eine Zigarette unter Wasser oder drehen Ihren rechten ausgestreckten Arm links herum und den linken rechts herum – das klappt schon nicht.

Selbst unser modernes Multi-Tasking lässt uns ganz schön alt aussehen, wenn Sie nur mit drei Leuten gleichzeitig chatten oder telefonieren, fernsehen und noch mit jemandem reden. Da geht garantiert was durcheinander.

Daraus folgt: Beschäftige einen Angsthase auf Teufel komm raus. So bringst du ihn immer weiter weg von seiner Angst auf Hunde. Der merkt plötzlich gar nicht, dass Fiffi neben ihm steht. Er ist nämlich so abgelenkt, dass Hund bei ihm ausgeblendet ist.

Ja, Musik kann auch eine Therapie sein. Stellen Sie sich eine Liste mit Songs zusammen, die Sie ablenken, die Ihnen besonders gefallen und die Sie entspannen. Werden Sie glücklich mit Musik. Wenn wieder mal die Angst anrauscht, setzen Sie schnell den Kopfhörer auf und lenken Sie sich ab. Vielleicht singen oder summen Sie auch Ihr Lieblingslied mit. Sorgen Sie für langsame Musik, nicht zu schrill und aufreizend, angenehm und harmonisch muss es sein, dann entspannen Sie auch.

Hilfe von der Freundin? Ja das kann gut wirken. Sprich vorher mit ihr über die Panikattacken, wie die sich bemerkbar machen und auswirken,

was dagegen am besten hilft. Ist die Freundin nämlich vorbereitet, kann sie wirksam eingreifen und Ihnen helfen.

Machen Sie sich den Hund zum Freund. Reißen Sie einmal allen Ihren Mut zusammen und lassen sich auf das Tier voll ein. Denen Sie immer daran, das ist so als ob Sie einen neuen Freund kennenlernen. Beim ersten Mal muss man sich doch austauschen, näher kennenlernen. Später wird das zur Routine. Überwinden Sie sich, lassen Sie den Hund vorsichtig an Sie an, denn Sie treten doch in sein Revier ein. Also muss er schnuppern, Sie riechen und angenehm empfinden, eben nicht als Bedrohung. Für künftige Zusammentreffen wird das dann viel einfacher, er kennt Sie halt schon.

Manche Menschen halten dem Hund sogar ihre Hand hin, das er auch da mal riechen kann. Mehr will er gar nicht. Ihren Duft aufnehmen für künftige Begegnungen. Er assoziiert dann immer damit „Keine Gefahr!“

Streicheln Sie ihn über den Rücken oder klopfen Sie ihn unterm Bauch. Kraulen Sie ihn am Hals, streicheln ihn über den Kopf. Wenn Hunde Sie spontan mögen, legen Sie sich schnell auf ihren Rücken, unterwerfen sich Ihnen und wollen natürlich eine Portion Krauleinheiten. Dann haben Sie einen wahren Freund.

Finden Sie seinen Namen heraus und rufen Sie ihn beim Namen. Das schafft Vertrautheit. Fragen Sie vorher den Halter, wie der Vierbeiner heißt. Wissen Sie das, dann haben Sie schon halb gewonnen. Manche Hunde, die bellen und ihr Terrain damit vor Fremden verteidigen, werden sanft und beruhigen sich, wenn jemand auf sie zukommt und sie mit ihrem Namen anspricht.

Haben Sie immer ein Leckerli dabei, mit dem Sie jeden Hund auf Ihre Seite bringen (aber sprechen Sie das bitte vorher mit dem Hundehalter ab und durchkreuzen Sie nicht etwa sein Diätprogramm). Sie kriegen (fast) jeden Hund damit herum, es sei denn, Sie bekommen es mit

einem besonders aggressiv abgerichteten Exemplar zu tun. Den überzeugen Sie auch nicht mit einem Hundekuchen oder Knochen.

Seien Sie auch immer konsequent und befolgen Sie die Anweisungen des Besitzers, denn sonst sind Sie hinterher immer der Gute und Herrchen ist der Böse. Hintergehen Sie also nicht das Herrchen-Hund-Verhältnis, selbst wenn Sie Angst haben.

Führen Sie den Hund mal an der Leine aus, er wird es Ihnen danken, mal mit einem anderen Herrchen Gassi zu gehen. Und Sie gehen bestimmt einen anderen Weg als immer täglich den gleichen mit Herrchen. Hunde brauchen Abwechslung, müssen andere Gerüche erschnuppern, unterschiedliche Wege laufen, um auf andere Gedanken zu kommen.

Überlegen Sie sich anspruchsvolle Spiele mit Hunden. Die erinnern sich gerne positiv an Sie, wenn sie gefordert werden. Machen Sie ein paar Intelligenzproben, verstecken Sie Leckerlis unter Dosen, die der Vierbeiner erspüren muss, oder verbuddeln Sie Hundespielzeug unterm Teppich. Das beschäftigt die Vierbeiner und lenkt sie davon ab, sich mit Ihnen zu befassen. So werden Sie Ihre Ängste los.

Wenn Sie allzu sehr Angst vor der ersten direkten Begegnung mit einem Hund haben, nehmen Sie einen Begleiter mit, in dessen Nähe Sie sich sicher fühlen. Halten Sie sich quasi an ihm fest. Der wird einen allzu stürmischen Vierbeiner im Zweifel auch zurückhalten.

Lassen Sie sich behutsam vorsichtig an das Tier heranzuführen. Der Halter sollte dabei seinen Bello an der Leine und auf Abstand zu Ihnen halten. Stück für Stück nähern Sie sich dem Hund, so wie Sie es aushalten können – nach dem Prinzip der Konfrontationsmethode. Sie müssen sich der Gefahr Schritt für Schritt stellen, immer ein Stückchen näher dran. Das ist wie mit dem Zahnarzt – erst gehen Sie mal an der Praxis vorbei, dann in den Flur. Sie riechen den typischen Duft einer

Zahnarztpraxis. Dann sprechen Sie mit dem Arzt und lassen sich die Behandlung erklären. Vielleicht hat er schmerzfreie alternative Methoden oder Sie hören Musik während er bohrt und sehen einen Film.

Wie war es denn bisher? Sie wurden doch immer verkrampfter, wenn Sie nur einen Vierbeiner schon von weitem erspähten. Ja Sie haben doch förmlich Hunde gesucht, sie magisch angezogen, weil Sie so fürchterliche Angst hatten. Das soll sich jetzt ändern. Lassen Sie die Hunde einfach links liegen, beachten Sie sie gar nicht mehr. Denn sie interessieren Sie nicht. Sie haben nicht mehr diese Angst erregende Bedeutung für Sie, weil Sie nun tiefenentspannt sind dank diverser Techniken. Mit Hilfe von Entspannung und positivem Denken treiben Sie sich selbst die Hundephobie aus dem Körper.

Wir haben schon über professionelle Hilfe gesprochen – gemeint waren die helfenden Gespräche mit einem Psychologen. Bei massiven Panikattacken hilft am besten die kognitive Verhaltenstherapie.

Sie lernen hier, problematisches Verhalten, Angst einflößende Denkmuster zu erkennen und zu ändern, damit die Angst langsam schwindet. Dabei sehen Sie auch, wenn Ihre Gedanken nicht mit mehr der tatsächlichen Realität übereinstimmen, wie Sie Ihr Denken umlenken und am besten auf Panikattacken reagieren.

Manchmal sitzt die Hundephobie so tief, dass man kein normales Leben mehr führen kann und dann eine langwierige Verhaltenstherapie braucht. Was sich lange manifestiert hat, braucht auch Zeit, um den sprichwörtlichen Gordischen Knoten platzen zu lassen. Man kann nicht einfach wie Alexander der Große das Schwert sprechen lassen und den Knoten zerhacken. So einfach geht es bei einer generalisierten Angststörung leider nicht. Manchmal braucht es Monate, um an das Innerste des Patienten heranzukommen. Ganz schwierige Fälle landen



gar im Betreutem Wohnen. Sie kriegen die Kurve im Leben gar nicht mehr. Das ist zwar bedauerlich, aber möglich. Ferner gibt es gute Angst hemmende Medikamente, mit denen man Panikattacken besser kontrollieren kann. Auch hier gilt: Der erste Weg ist immer der zum Hausarzt. Der weiß weiter.

Auch bei Angst vor Hunden gibt es Selbsthilfegruppen, wo Betroffene untereinander über ihre Erfahrungen sprechen und wie sie mit der Situation umgegangen sind. Jeder hat seine eigene Geschichte, aber gemeinsam kann man voneinander lernen. Fast in jeder größeren Stadt gibt es Angst-Selbsthilfegruppen – wenn nicht, geben Sie doch ein Inserat in Ihrem Anzeigebblatt auf und schreiben etwa so: „Suche Mitstreiter – Habe Angst vor Hunden – Wer hat ähnliche Erfahrungen und möchte miteinander darüber diskutieren?“ Sie werden sehen, wie viele Menschen sich melden. Wundern Sie sich bitte nicht, dass Sie mit dem Problem eben nicht alleine sind.

Auch wie bei Flugangst gibt es auch hier Seminare speziell gegen Hundeangst. Meist ist das verbunden mit einem Training für Hunde oder einer Hundeschule. Theorie und Praxis stehen auf dem Stundenplan, Wissen über Hunde und den Umgang mit ihnen.

Wichtig ist es auch, dass man einen Hund immer so respektvoll und anständig behandelt, wie man selbst behandelt werden möchte. Das gehört zum Grundverständnis. Tiere sind eben keine Ware, die man im Supermarkt kauft und wieder umtauschen kann, die man wegwerfen darf.

Man führt ja auch bewusst Kinder durchs Tierheim, um ihnen den Umgang mit Hunden näher zu bringen und Angst vor ihnen abzubauen. Manche Kindergärten erlauben auch, die Haustiere wie Hamster, Hase, Hund oder Katze mal mitzubringen. Ob das unbedingt immer stressfrei für die Tiere ist, bleibt dahingestellt.

Werden Sie doch zum Hunde-Versteher. Bilden Sie sich in Büchern oder übers Internet weiter. Lernen Sie den Vierbeiner erst einmal so richtig kennen, wie er fühlt, was er mag und was nicht. Dann fällt es Ihnen auch leichter, ihm zu begegnen. Nutzen Sie die praktische Erfahrung bei Ihrem Nachbarn. Besuchen Sie ihn und bitten Sie ihn, Ihnen das Tier in kleinen Schritten näher zu bringen und Besonderheiten zu erklären. Wissen Sie überhaupt, wie man Hundesprache oder Bellen versteht? Was mögen Hunde fressen – lieber Dosenfutter oder Trockenfutter oder doch besser selbst gekocht mit allem drin, was Hasso braucht? Wie ist es um die Gesundheit der Tierzähne bestellt? Wie finden Sie heraus, was dem Hund zwickt und zwackt? Wenn Sie das wissen oder deuten können, sind Sie schon viel weiter und können mit Ihrer Ängsten auch besser umgehen.

## Schlusswort

Wie oft haben wir das schon gehört und doch ist es uns unangenehm, von einem Hund beschnüffelt zu werden. Von beiden Seiten ist viel Empathie gefragt. Jeder muss sich aufeinander einstellen. Verständnis beidseits ist vonnöten.

Liebe Herrchen, akzeptieren Sie Menschen mit unterschiedlichen Gefühlen und Empfindungen.

Jeder Halter sollte Verständnis dafür haben, dass andere Menschen unterschiedliche Barrieren und Grenzen haben – Tier ist nun mal Tier und Tiere sind weder reinlich noch hygienisch. Hundespeichel mag nicht jeder an sich haben und manche Vierbeiner schlabbern doch recht kräftig. Verstehen Sie also als Hundebesitzer die natürliche Abscheu und den Ekel von Mitmenschen.

Es gibt ja auch unterschiedlich saubere Menschen. Die einen leben eher gelassener etwas dreckiger, um es mal salopp zu sagen. Die anderen hingegen haben einen Fußboden, von dem Sie gut und gerne speisen könnten.

Es gibt Typen, die haben immer eine Flasche Desinfektionsmittel oder entsprechende Tücher mit dabei, wenn sie mal unterwegs eine fremde Toilette aufsuchen müssen. Andere sind da weniger pingelig und gehen auch schon mal ins Gebüsch austreten.

Wir sind alle individuell gestrickt und haben unterschiedliche Schmerzgrenzen und Schamzonen.

Akzeptieren wir uns gegenseitig, wie wir nun mal sind. Dazu gehört auch, dass man Angst vor Hunden ernst nimmt und eben nicht belächelt.

Die gute Nachricht ist, dass man diese Angst in den meisten Fällen in den Griff bekommt, wenn man sich Zeit nimmt und behutsam vorgeht.