

### Kapitel 3: Geduld und Gelassenheit



In der heutigen hektischen Zeit muss alles möglichst schnell gehen. Leistungsdruck wird bereits in der Schule spürbar und nimmt im Laufe des Lebens oftmals zu. Zudem soll es perfekt zugehen und je mehr der Mensch seine natürlichen Wurzeln verliert, desto ausgeprägter wird das Streben nach Perfektion. Dies macht sich ebenso im Zusammenleben mit dem Hund bemerkbar: Der Vierbeiner soll perfekt gehorchen und zwar immer und überall. Die Erziehung darf nur kurze Zeit in Anspruch nehmen und der Hund soll die Lektionen schnell lernen.

Mit diesen Erwartungen und der inneren Haltung des menschlichen Teammitglieds entsteht Druck auf beiden Seiten und Erziehung sowie Alltag sind von Frust, Ärger und Ungeduld geprägt. Dabei können sich Hundehalter von ihrem tierischen Freund eine dicke Scheibe abschneiden, denn von ihm wird jede Menge Geduld erwartet: Der Hund soll auf Kommando Platz machen und solange liegen bleiben, bis Frauchen oder Herrchen ihm die Erlaubnis geben aufzustehen. Er soll ruhig und geduldig alleine bleiben und warten, dass seine Menschen nach Hause kommen. Trifft man unterwegs Bekannte, soll der Hund geduldig absitzen, bis der Plausch der Menschen beendet ist...

Es gibt noch genügend weitere Beispiele für die enorme Geduld, die unsere Hunde aufzubringen lernen und auch noch gewillt sind, Geduld zu lernen. Und der Mensch? Ist er bereit, im Umgang mit dem Hund geduldig und gelassen zu reagieren und auch einmal ein Auge zuzudrücken und eine Situation mit weniger Ernst zu betrachten? Nehmen wir uns doch ein Beispiel am Hund und lernen ebenso wie er Geduld und Gelassenheit.

## **Neues lernen braucht Zeit**

Wenn Du etwas Neues lernst, wirst Du bestimmt gemerkt haben, dass Du Zeit benötigst, bis Du das ehemals Neue wie automatisch ausführen kannst. Nehmen wir als Beispiel das Autofahren: Zu Beginn muss man sich enorm konzentrieren, um gleichzeitig zu lenken, den Verkehr zu beachten, aufzupassen, ob Fußgänger, Hunde oder Radfahrer den Weg kreuzen und ebenso den nächsten Gang zu schalten, Gas- oder Bremspedal zu treten usw. Nach einer Fahrstunde fühlt man sich müde und die Konzentration lässt zu wünschen übrig.

Hast Du das Glück, einen geduldigen und gelassenen Fahrlehrer zu haben, wird er Dich motivieren, mit ruhiger Stimme sprechen, sodass Dir das Lernen leichter fällt. Du kannst Dich gut konzentrieren und mit jeder neuen Fahrstunde bereits Erlerntes immer besser umsetzen.

Hast Du das Pech, einen ungeduldigen und hektischen Fahrlehrer zu haben, wird er Dich bei Fehlern zusammenstauchen, mit lauter, genervter Stimme sprechen, sodass Dir das Lernen schwerer fällt. Du kannst Dich kaum konzentrieren und in jeder neuen Fahrstunde wiederholst Du Fehler, da Dich das Verhalten Deines Fahrlehrers nervös macht.

Macht es schon Klick? Ist der Cent bereits gefallen? Denke nun einmal an die Hundeerziehung! Wie agierst und reagierst Du, wenn Dein Hund etwas Neues Lernen soll? Gibst Du ihm die Zeit und nötige Ruhe, um das Neue zu begreifen und umsetzen zu können? Was ist, wenn er einen Fehler macht? Bist Du verärgert oder genervt, weil er das immer noch nicht begriffen hat? Wie verhält sich Dein Hund? Kannst Du feststellen, ob er sich gut oder schlecht konzentrieren kann? Falls er sich nicht gut konzentrieren kann: Hast Du einmal überprüft, woran das liegt? Er könnte überfordert sein, weil er sich zu lange konzentrieren muss. Die Außenreize sind zu stark, um sich auf Neues zu konzentrieren oder er spürt Deine Ungeduld und das lässt ihn selbst unruhig werden.

Falls Du nun erkannt hast, dass Dir und Deinem Hund eine Portion Geduld und Gelassenheit gut tun würden, werden Dir die folgenden Tipps helfen, um das Training, aber auch das Zusammenleben stressfreier zu gestalten. Außerdem wirst Du davon profitieren, wenn Du geduldiger und gelassener wirst. Der Alltagsstress hat kaum noch Chancen, Deine Gelassenheit in Unge-

duld zu verwandeln und Deine innere Ruhe wird sich wiederum auf den Hund übertragen.

## **Entschleunigung und Mut zum Nicht-Perfekten**

Hektik, Stress, Leistungsdruck – das sind typische Faktoren, die heute scheinbar ganz normal sind und zum Leben dazu gehören. Sie tun aber weder Dir, noch Deinem Hund gut und Dein vierbeiniger Kumpel kann Dir das Entschleunigen beibringen. Ebenso legt er keinen Wert auf Perfektion. Er nimmt Dich so an, wie Du bist und liebt Dich dabei heiß und innig. Er nimmt sein Zuhause so an, wie es ist und hat nicht das Gefühl, dass dies und jenes besser, schöner oder komfortabler sein sollte.

Zunächst möchte ich auf etwas hinweisen: Ein Hund braucht immer Zeit. Das heißt, wer sich dazu entschieden hat, mit einem Hund zu leben, sollte sich für diesen Vierbeiner Zeit nehmen. Ob berufstätig oder nicht, ob Kinder mit im Haushalt leben oder nicht – die tägliche Zeit mit dem Hund muss in den Alltag integriert werden. Mal eben nebenbei einen Hund erziehen und mal eben nebenbei eine Runde um den Block drehen, funktioniert nicht. Wenn das auf diese Weise so abläuft, sind Frust und Stress vorprogrammiert und zwar bei Dir und Deinem Hund.

Also: Entschleunigung ist angesagt und ebenfalls der Abschied von Perfektion! Dein Hund zeigt Dir wie es geht. Du musst Dich nur darauf einlassen:

- Dein Hund beobachtet Dich und spürt Deine Stimmung. Bist Du in Hektik, wird sich dies auf den Hund übertragen. Bringe also Ruhe in die Situation. Dein Hund wird besser lernen und gehorchen, wenn Du selbst Gelassenheit ausstrahlst und geduldiger bist.

- Wenn Dein Hund scheinbar nicht versteht, was Du von ihm forderst, hat das in der Regel nichts mit Begriffsstutzigkeit oder Sturheit seitens des Vierbeiners zu tun. Es kann an zu vielen Außenreizen liegen, also an der Umgebung. Es kann damit zu tun haben, dass der Hund überfordert ist, weil er sich beispielsweise vorher nicht auspowern durfte oder die Lernschritte zu groß sind. Häufig hat es jedoch mit dem Halter zu tun, weil er gestresst ist, in Zeitnot ist, ungeduldig reagiert und somit Druck aufbaut. Nimm Dir also Zeit, wenn Du mit Deinem Hund übst und setze kleinere Lernschritte ein. Bleibe gelassen, wenn Dein tierischer Freund die Ohren auf Durchzug stellt. Lächle innerlich und erinnere Dich daran, dass auch Du in manchen Situationen lieber die Ohren verschließen möchtest – oder es sogar tust 😊. Geduld ist sehr, sehr wichtig! Dein Hund kann nur dann etwas lernen, wenn Du es regelmäßig, sprich täglich mit ihm in kleinen Lerneinheiten übst. Das braucht einfach Zeit.
- Lasse Deinen inneren Perfektionisten los! Niemand ist perfekt, weder Mensch noch Tier. Dein Hund macht es Dir vor, wie es geht. Er liebt Dich so, wie Du bist. Lerne Deinen Hund als individuelle Persönlichkeit kennen und stecke ihn nicht in eine Schublade. Eine Rasse mag verschiedene Merkmale vorweisen, doch ist immer noch jeder einzelne Hund ein Individuum. Labrador Jack kann einen ganz anderen Charakter haben, als Labrador Boomer.

Wenn Nachbars Hund Agility-Champion ist, muss Deiner nicht auch einer werden. Dein Hund läuft vielleicht problemlos ohne Leine, aber er hasst Katzen. Na und? Du magst sehr wahrscheinlich auch irgendwas nicht oder

kannst nicht alle Lebewesen gleich leiden. Vielleicht findest Du Spinnen eklig, aber Dein Hund wird nie von Dir erwarten, ein Spinnenfan zu werden.

***„Wichtig ist, dass ihr als Team harmoniert. Ob Dein Hund perfekt bei Fuß geht oder eher zwei Schritte vor Dir geht, ist zweitrangig. Hauptsache Ihr beide kommt damit zurecht.“***

- Jeder Hund – und auch jeder Mensch – hat Macken. Statt Dich auf diese scheinbaren Makel zu konzentrieren, betrachte lieber die Vorzüge. Auch das hilft, dem Perfektionismus Adieu zu sagen. Es gibt stets genug positive Seiten an Deinem Hund – und an Dir! Im Grunde ist der erste Schritt die Selbstliebe, um weniger perfektionistisch zu denken und zu handeln. Und damit geht auch die Gelassenheit einher: Je mehr Du Dich selbst lieben lernst, desto gelassener kannst Du mit scheinbaren Makeln umgehen. Das wiederum wirkt sich auf den Umgang mit Deinem Hund aus: Die scheinbaren Makel werden unwichtig und wenn Hund statt direkt neben Dir, etwas weiter vor Dir geht, kannst Du gelassen darüber hinwegsehen.
- Vielleicht bist Du beim Spaziergang ungeduldig, wenn Dein Hund wieder einmal ziemlich lange schnüffeln möchte. Er liest die Zeitung und manche Zeitungsartikel sind halt länger und nehmen mehr Zeit in Anspruch. Du musst nun nicht an jedem Grashalm stehenbleiben, damit Dein Hund eine halbe Bibliothek lesen kann. Bei diesen Gängen kannst Du aber Geduld üben, indem Du Deinem treuen Freund immer mal wieder Zeit gibst, um die spannende Nachricht in Ruhe lesen zu können. Falls Dir

das unglaublich schwer fällt und Du innerlich Deine Nervosität und Ungeduld wachsen fühlst: Lerne Atemübungen und führe genau diese durch. Liest sich merkwürdig, oder? Durch gezieltes, ruhiges und gleichmäßiges Atmen sorgst Du für innere Ruhe. Achte einmal auf Deinen Atem, wenn Du ungeduldig und gestresst bist. Du wirst flach und kurz atmen. Verschiedene Atemtechniken helfen Dir beim Entspannen und somit förderst Du Deine Gelassenheit.

Zum Schluss noch ein Hinweis. Wie oben bereits erwähnt, braucht alles Neue Zeit. Auch Dein Erlernen von Geduld und Gelassenheit benötigt Zeit und wird sich nicht innerhalb kurzer Zeit einstellen. Du kannst im täglichen Zusammensein mit Deinem Hund diese beiden gesunden Eigenschaften trainieren. Verlangst Du von Deinem Vierbeiner mehr Geduld, so beweise auch Du Geduld.

***„Du möchtest, dass Dein Hund in bestimmten Situationen entspannt und ruhig bleibt, so zeig‘ auch Du Dich von dieser Seite.“***

Es gibt täglich Situationen, in denen Ihr als Team Geduld und Gelassenheit üben könnt. So werdet Ihr beide Schritt für Schritt geduldiger, entspannter und ruhiger und könnt die gemeinsamen Zeiten stressfrei genießen.

Vielleicht gibt es Menschen in Deinem Umfeld, die Du als gelassen und geduldig beschreiben würdest. Schau Dir einmal genau an, wie diese Menschen reden und handeln. Sie werden eine gewisse innere Ruhe ausstrahlen und wenn Du Dich in deren

Nähe befindest, wirst Du spüren, wie auch Du etwas von dieser Ruhe abkommst. Genau das passiert auch im Zusammensein mit Deinem Hund: Er erhält einen Teil Deiner Energie und umgekehrt wirst Du seine Energie spüren. Merkst Du, dass Dein Hund in manchen Situationen überdreht, ängstlich oder unruhig reagiert, versuche mit Geduld beruhigend auf ihn einzuwirken. Dieses Vorgehen bewirkt gleichzeitig, dass Du Dich bewusst entspannen und Geduld aufbringen musst. Ihr profitiert somit beide von Deinem veränderten Verhalten.



**Das Buch findest du in zwei Versionen bei Amazon**

>> Hier geht es zum Kindle Book: [Mein Hund - Mein Coach: Marion Consoir und Eva Kluge](#)

>> Hier geht's zum Printbuch: [Mein Hund - Mein Coach: Persönlichkeitsentwicklung mit dem Hund](#)

