

Vertrauensvolle Bindung

DAS GEHEIMNIS DER TRUST TECHNIQUE®



Die vertrauensaufbauende Methode aus England wird langsam auch in der Schweiz bekannt. Wie schafft es die Trust Technique®, Überreaktionen bei Hunden nachhaltig in positive Zugewandtheit zu verändern?

Text: Susanne Neubauer

Wer den Film «Being with Animals» im Kino oder Fernsehen gesehen hat, dem gehen die Bilder des Engländers James French nicht mehr aus dem Kopf. Er sitzt auf der Wiese und langsam legt sich ein Pferd nach dem anderen in seiner Nähe hin und geht in einen Tiefschlaf. Pferde als Fluchttiere legen sich nur hin, wenn sie sich zu hundert Prozent sicher fühlen. Der eine oder andere mag sich dabei gedacht haben, wie schön es wäre, wenn das mit seinem gestressten Hund auch möglich wäre. Ich sage: «Es ist möglich.»

Die Basis für Vertrauen ist ein friedlicher Zustand

Viele Menschen wünschen sich eine gute Bindung zu ihrem Hund und merken auch, dass eine solche nicht von aussen eingefordert, sondern nur freiwillig entstehen kann. Wie genau dieser freiwillige Prozess unterstützt werden kann, zeigt die Trust Technique®, zu Deutsch Vertrauensstechnik, auf sehr einfache Weise.

Vielen Menschen ist nicht bekannt, dass Tiere mit unseren Gefühlen und unserem Kopfkino in Verbindung stehen – ununterbrochen! Menschen und Tiere reagieren auf unsere Anspannungen und inneren →



Das Teilen von Gefühlen ist Verständigung ohne Worte. Susanne Neubauer mit ihrer Hündin Polly.

Fotos: Gabi Vogt (rechts), Annabell Gsoedl/Shutterstock.com (links)



Die Konsultation durch einen Practitioner beleuchtet die Beziehung zwischen Mensch und Hund und zeigt dem Menschen, wie er mit den «Thinking Levels», den verschiedenen Stress- und Entspannungsebenen des Hundes, aktiv arbeiten kann (oben).

Wird man unsicher, weil der Hund an der Leine pöbelt, überträgt sich dieses Gefühl auf den Hund, wodurch sich die Situation noch verschlimmern kann (rechts).

Fotos: Susanne Neubauer (oben), alexei_tm/Shutterstock.com (rechts)



Bilder, was dann zu Reaktionen führt. Mit dieser Erkenntnis, dass Gefühle geteilt werden, arbeitet die Trust Technique®. Gefühle, egal ob positiv oder negativ, springen quasi von Individuum zu Individuum über. Wird man beispielsweise wütend, weil der sonst sehr liebe Hund beim Spazieren ständig in die Leine hängt, kann es zu einer Negativspirale kommen, bei der die Situation noch verschlimmert wird. Indem wir ein angespanntes Gefühl durch ein friedvolles ersetzen, befreien wir uns von Konditionierungen und Werten. Die Hunde reagieren darauf und sind in der Lage, Situationen gelassener zu betrachten. Das ist der erste Schritt für eine Verhaltensänderung nicht nur beim Hund, sondern auch beim Menschen.

Fallbeispiele

Miko: Ein Beispiel dazu ist der zehnjährige Rüde Miko, der an der Leine stark auf fremde Hunde reagiert. Hundespaziergänge sind nur bedingt möglich; die Besitzerin ging jedem Hund in Sichtnähe aus dem Weg, um Raufereien zu vermeiden. Nach einer Trust-Technique®-Konsultation berichtet die Besitzerin: «Immer wieder habe ich von der Trust Technique® gehört und habe auch selbst den Onlinekurs gestartet. Nun wollte ich das Ganze vertiefen und erhoffte mir gleichzeitig Hilfe mit meinem Hund, der seit Übernahme vor acht Jahren Mühe mit Hundebegegnungen hat. Bereits nach der ersten Sitzung waren mein Hund und ich wie ausgetauscht. Er konnte plötzlich in Ruhe

an der Leine gehen und mittels Übungen auch auf Hundebegegnungen vorbereitet werden. Eine Woche später stand eine Operation an, die ich mit entsprechenden Übungen vorbereitete. So war der Stresslevel sehr niedrig und die Sedierung meines Hundes setzte im Vergleich zum Vorjahr, in dem diese über 25 Minuten gedauert hatte, innert weniger Minuten ein. Auch sonst verlief der Heilungsprozess schnell, trotz seines Alters. Mein Hund ist deutlich entspannter und bleibt auch in für ihn bisher stressigen Situationen gelassener. Auch ich kann mein Stresslevel nun gezielt senken und ihn so unterstützen. Mit der Trust Technique® habe ich das gefunden, was ich immer suchte. Die Schulung fängt bei uns Menschen an. Der Umgang ist entspannt, druck- und wertefrei.»

Larry: Ein anderer Praxisfall ist der einjährige, aus dem Ausland stammende Rüde Larry, der zusammen mit anderen Hunden auf einer Pflegestelle lebt. Er zeigt ein mittleres angst aggressives Verhalten. Es ist nicht möglich, Larry anzuleinen und spazieren zu führen. Auf fremde Personen reagiert er schreckhaft und bellt sie an. Die Pflegestelle, die den Hund schon fast aufgegeben hat, da sich während des gesamten Jahres nichts ins Positive verändert hatte, berichtet nach zwei Sitzungen mit der Trust Technique®: «Ich habe Hühnerhaut am ganzen Körper. Ich bin völlig hin und weg, das war so ein Wahnsinnsmoment. Gerade vorhin ist Larry mit einem Spielzeug herumgelaufen und er



Auch oder gerade ängstlichen Hunden kann die unaufdringliche Vertrauensarbeit sehr helfen (links). Die Grundlage der Arbeit ist das Üben des friedvollen Gefühls in entspannter Atmosphäre. Sie ist für Mensch wie Hund erholsam und fördert den intuitiven Kontakt (unten).

Fotos: Nittaya Khuangthip/Shutterstock.com (links), Susanne Neubauer (rechts)



hatte es so freudig locker im Maul und ich konnte ihn darauf ansprechen und mit Worten sein Spielen bestätigen. Ich habe auf einem Stuhl im Garten gesessen. Dann kam er zu mir her und bot mir das Spielzeug ganz fein an und ich durfte es nehmen, etwasbeutel und ihm dann wieder überlassen. Wow, ich fand das eine ganz wahnsinnige Situation, wenn man bedenkt, dass er sich seit einem Jahr weder anfassen noch das Geschirr anlegen, geschweige denn spazieren führen lassen kann.»

Jeder Prozess zwischen Mensch und Hund ist individuell. Veränderungen finden rasch oder in sehr kleinen Schritten statt. Jeder Schritt ist eine nachhaltige Veränderung zu einem Leben, in dem ein Hund seine ganze Persönlichkeit entwickeln und zeigen darf. Wie geht dieser Prozess nun vor sich? Wie wird wahres Vertrauen aufgebaut und nebenbei noch das Verhalten verändert?

Die drei Säulen der Trust Technique®

Die Trust Technique® geht den Mechanismen der Negativspiralen auf den Grund. Sie dividiert quasi die Bausteine, die zu einem bestimmten Verhalten geführt haben, wieder auseinander.

1. Säule: Kreatives Reagieren

Die Basis ist das kreative Reagieren (*Creative Reaction*), für das ein Raum des Zuhörens geschaffen wird. «Wenn ein Mensch bewusst aufhört zu denken, pas-

siert in diesem Raum etwas Magisches», sagt James French, da dann ein sehr starker innerer Frieden spürbar werde. Wenn Tiere diesem Frieden ausgesetzt sind, geschieht ein Prozess des Loslassens, der von achtsamen Wahrnehmungen begleitet wird. Durch diese anerkennen wir diesen einzigartigen Moment, in dem sich Gefühle wie Ängste, Frustration, Freude oder Frieden in welcher Art auch immer zeigen dürfen: bellen, jaulen, müde werden, unruhig sein oder sich entspannen.

In einem solchen Moment «hält» der Mensch (oder der Practitioner, der die Methode in Konsultationen Tier und Mensch nahebringt) den «Raum». Der Pro-

«Raum halten» durch den Menschen bedeutet, dass dieser als wertfreier Unterstützer dem Hund ermöglicht, in einen Moment des Selbstlernens zu kommen.

zess des Loslassens ist eine Art der Selbstregulation des Hundes, wie wir sie auch aus der Traumatherapie kennen. Allein schon durch diesen Prozess lösen sich viele Stresspunkte – was sich auch in der Veränderung des Verhaltens allgemein, zum Beispiel im Aussenbereich, zeigen kann. →

ÜBUNG ZUR ACHTSAMEN WAHRNEHMUNG

Machen Sie die Übung zu einem Zeitpunkt, in dem keine Tätigkeiten anstehen. Sie benötigen einen Notizblock und einen Bleistift. Setzen Sie sich zu Ihrem Hund und achten Sie zunächst einmal auf Ihren eigenen Gemütszustand. Spüre ich Gefühle in meinem Körper und an welcher Stelle? Was geht mir durch den Kopf, bin ich unkonzentriert, weil da ein Geplapper ist? Kann ich überhaupt stillsitzen oder muss ich mich immer bewegen?

Nehmen Sie den Notizblock und den Stift und richten Sie Ihren Blick auf Ihren Hund. Beobachten Sie jede Bewegung und notieren Sie diese auf Ihrem Notizblock. Beginnen Sie, den Hund zu zeichnen. Es muss nicht der ganze Hund sein, es können auch nur Details seines Körpers sein. Lassen Sie die visuellen Eindrücke in Ihr Auge fallen und lassen Sie das Auge dorthin wandern, wo ein Ereignis zu Ihnen spricht. Verändert sich die Atmung Ihres Hundes? Bleiben Sie weich im Blick. Machen Sie Pausen. Achten Sie darauf, dass die Bewegung des Blicks nicht von Ihnen ausgeht (analysieren Sie nicht). Erlauben Sie das aufzunehmen, was sich Ihnen gerade zeigt.

Idealerweise machen Sie diese Übung 15 bis 30 Minuten lang. Wenn sich der Hund von Ihnen entfernt, sind Sie zu fokussiert und fordernd. Wenn Ihr Hund in den Tiefschlaf sinkt und beginnt, mit den Augenbrauen, den Lippen oder den Pfoten zu zittern, Gratulation! Ihr Hund ist im sogenannten Healing State, dem heilenden Zustand, und Sie haben ihm erlaubt, in eine Selbstregulation zu gehen.

Die hier beschriebene Übung der achtsamen Wahrnehmung ist von der Trust Technique® inspiriert.

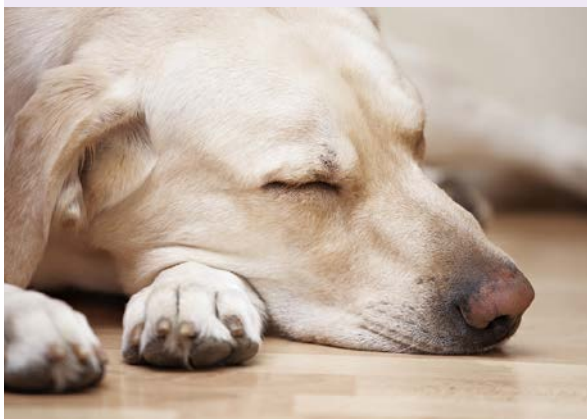


Foto: Jaromir Chalabala / Shutterstock.com

2. Säule: Lernen durch Umsetzen

Beim Lernen durch Umsetzen (*Realisation Learning*) geht es um situationsbezogene Aspekte des Zusammenlebens, beispielsweise der Überreaktion bei Hundebegegnungen. Die Angst des Hundes in einer aktuellen Situation ist ein Zeichen dafür, dass seine Denkaktivität hoch ist. Seine Gefühlslage bestimmt wie er diese Situation wahrnehmen kann. Wenn sich durch die Trust Technique® die Denkaktivität entschleunigt, so James French, könne ein Individuum sein eigenes Lernen begreifen, es komme zu einem Lernen durch Selbsterfahrung.

3. Säule: Vertrauensvolle Zusammenarbeit

Die vertrauensvolle Zusammenarbeit (*Trusted Cooperation*) ist durch die Bereitschaft gekennzeichnet, dass wir ein Tier zur kooperativen Aufgabe einladen, wenn es zum Beispiel darum geht, Krallen zu schneiden. Damit das Vertrauen dabei nicht verloren geht, soll dies ohne Wettbewerb passieren. «Das menschliche Ego gerät sehr leicht in ein Konkurrenzverhalten», sagt French. Sätze wie «Lass das Tier nicht gewinnen» weisen darauf hin, dass der Umgang mit Tieren durch ein Dominanzverhalten gesteuert ist.

Was ist die Rolle des Menschen?

Die Rolle des Menschen ist von entscheidender Bedeutung. Er ist für die Verbindung verantwortlich. Er kann sich für eine kollaborative Zusammenarbeit entscheiden und den Hund in seiner Selbstentwicklung unterstützen – und ihm eine «Stimme» geben. Die Bereitschaft, die eigene Agenda zum Wohle einer tiefen Verbindung aufzugeben, wird durch das gewonnene gegenseitige Verständnis ohne Worte belohnt. In diesem Sinne ist die Methode nicht nur für sogenannte verhaltensauffällige Hunde geeignet, sondern für alle, die an einer friedvollen Beziehung arbeiten möchten – persönliches Wachstum inklusive. Gelernt werden kann die Methode auf selbstständiger Basis in einem Onlinekurs oder mit einem zertifizierten Practitioner. Sie lässt sich auf alle Tiere anwenden. 🐾

Susanne Neubauer ist dipl. Tiershiatsu-Therapeutin und zert. Trust Technique® Practitioner Large & Domestic Animals in Brugg (AG).