DU ERFÜLLST MEIN LEBEN

Warum Hunde uns glücklich und gesund machen

„Du brauchst einen Hund – und der bin ich", scheint der streunende Hund zu sagen, der dem Schriftsteller Ted Kerasote bei einem Kajakausflug über den Weg läuft. Er gräbt sich in dieser ersten Nacht seine Schlafkuhle neben Teds Schlafsack, und fortan bleiben sie zusammen.

Autorin Miriam Arndt-Gabriel

ZUR PERSON: **Miriam Arndt-Gabriel**, geb. 1981, hat Philosophie, Kulturwissenschaft und Wissenschaftsgeschichte in Berlin und London studiert, am Max-Planck-Institut für Wissenschaftsgeschichte in Berlin gearbeitet und an der Uni Mainz eine Promotion begonnen und unterrichtet. Zugleich hat sie bei der Akademie für Tier- und Naturheilkunde (ATN) in der Schweiz „Tierpsychologie mit Schwerpunkt Hund" studiert und mit einer Prüfung abgeschlossen. Seit 2009 ist sie in Frankfurt am Main selbstständig und hauptberuflich als Hundepsychologin tätig.

Dank ihm entwickelt Kerasote ganz neue, eigene Ideen, wie die Partnerschaft mit einem eigenständigen Hund funktionieren kann- und schreibt darüber das berührende Buch „Merles Tür – Lektionen von einem freidenkenden Hund."

Einen perfekteren Weggefährten für eine viel beschäftigte Frau hat es nie gegeben Schriftstellerinnen, Fotografinnen, Künstlerinnen: Für viele von ihnen ist ein Leben ohne Hund unvorstellbar. „Einen größeren Philosophen, einen perfekteren Weggefährten für eine viel beschäftigte Frau hat es nie gegeben", schreibt die Komponistin Ethel Smyth über ihren Bobtail. Sie hatte immer Bobtails, und immer hießen sie Pan. Die Komponistin und Filmemacherin („Heart of A Dog", 2016) Laurie Anderson ging so weit, zusammen mit ihrem Mann Lou Reed ein Konzert nur für Hunde zu geben. Es wurde vor dem Opernhaus in Sydney in Hochfrequenztönen gespielt, die Hunde hören können – Menschen nicht.
Ein Konzert, das nur Hunde hören können, ein Hund, der durch seine eigene Tür ein- und ausgeht, wie es ihm beliebt, ein Coonhound, der sich auf Zapfsäulen, Autos, Basketballkörben stehend fotografieren lässt – das alles sind Geschichten von Menschen, die sich von einem Hund inspirieren ließen. Menschen, denen an einem bestimmten Punkt in ihrem Leben ein Hund begegnete, auf den sie sich einließen – mit Haut und Haar. Mit Stift und Kamera. Auf dessen Fremdheit sie sich einließen: indem sie zu verstehen versuchten, dass dieser Hund selbständig leben will. Indem sie nachvollzogen, inwiefern Hunde anders hören als wir. Indem sie mit Sehgewohnheiten brachen und einen Hund einmal ganz anders inszenierten.

MIT HUND das Drehbuch des eigenen Lebens verändern

„Du brauchst einen Hund – da bin ich!" - hat vielleicht auch der Border Collie Luke gesagt, als er der berühmten Hundetrainerin Patricia McConnell in einer brenzligen Situation im Schafstall das Leben rettete. „Luke war mehr als nur der Star eines einzigen dramatischen Moments", schreibt sie in ihrer Autobiographie „Will sei Dank", „er war eine dieser alten Seelen, deren Liebe zum Leben einen dazu bringt, in ihrer Nähe zu leuchten." Denn wenn wir einen Hund als Inspiration betrachten, dann fangen wir auch selbst an, uns zu verändern. McConnell ging diesen Schritt mit Lukes Nachfolger Will, dem ihre Autobiographie gewidmet ist. Will mit seinen Ängsten und seiner Wut bringt die Verhaltensforscherin an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, und zwingt sie, sich mit ihren eigenen Verletzungen und ihrer eigenen Angst auseinanderzusetzen. ""Will sei Dank, ist meine Geschichte", schreibt sie, „und im Grunde ist sie Teil meiner Bemühungen, das Drehbuch meines Lebens so zu verändern, dass es nicht mehr gegen mich arbeitet, sondern hilft, mich zu dem Menschen zu machen, der ich sein möchte."

Wenn es ein Drehbuch zum Leben gibt, dann ist der Moment, indem ein Hund und ein Mensch sich treffen, wahrscheinlich der mit der dramatischen Orchestermusik. Mit Hochfrequenztönen natürlich.

ZUM WEITERLESEN:

- *Jürgs, Britta:* **„Schwarze Hunde – Bunte Hunde. Künstlerinnen & Schriftstellerinnen & ihre Hunde".** AvivA Verlag.
- *Jürgen Christen:* **„Musen auf vier Pfoten. Schriftsteller und ihre Hunde."** Autorenhaus Verlag.
- *Ted Kerasote:* **„Merles Tür: Lektionen von einem freidenkenden Hund".** Autorenhaus Verlag
- *Theron Humphrey:* **„Maddie obenauf. Eine verblüffende Reise auf vier Pfoten."** Frederking & Thaler-Verlag.

Mehr noch als andere Haustiere hat ein Hund die Macht, etwas in unserem Leben zu verändern. Er verändert Lebensgewohnheiten (wir stehen vielleicht früher auf, gehen mehr raus, gehen seltener an Orte, an denen wir den Hund nicht mitbringen können), Freundschaften („Nicht jeder ist begeistert, wenn ihm eine dreißig Kilo schwere Bulldogge auf die Schultern zu klettern versucht. Aber wer Bulli nicht mag, kann auch mein Freund nicht sein“, schreibt zum Beispiel die Schriftstellerin Karen Duve), unsere Sicht auf die Welt. Es ist, als würde der Hund dem menschlichen Leben eine Dimension hinzufügen, die ihm zuvor gefehlt hat. Eine Dimension, in der Nähe und Ferne neu gemessen werden: In einem Moment versteht der Hund jeden Blick, schläft in unserem Bett, hört sich unsere geheimsten Sorgen an - im nächsten taucht er ab in seine für uns völlig unverständliche Welt der Gerüche, jagt dem Hasen hinterher, gerät in unerklärliche Wut über einen Artgenossen. Die Dimension „Hund“ kann ein Menschenleben reicher machen, bunter, tiefer.

EINE PARTNERSCHAFT, die gesünder macht

Statistisch gesehen macht ein Hund seinen Menschen auch gesünder. Blutdruck und Herzfrequenz von Menschen, die mit einem Hund nur im selben Raum sind, sinken. Wer einen Hund streichelt, setzt das Bindungs- und Kuschelhormon Oxytocin frei, und fühlt sich wohler. Hundebesitzer sind stresstoleranter, haben weniger psychosomatische Beschwerden und müssen seltener zum Arzt (Bergler 1992, Siegel 1992). Eine Studie zeigt, dass Menschen, die sich einen Hund kauften, in den zehn Monaten danach weniger Gesundheitsprobleme hatten als eine Vergleichsgruppe. Dieser positive Effekt lässt sich zum Teil auf die Veränderungen im Lebensstil zurückführen, die die Anschaffung eines Hundes mit sich bringt: Vor allem regelmäßiges Spazierengehen wirkt sich rasch vorteilhaft auf das Herz-Kreislauf-System aus. Aber auch Studien, die diesen Effekt herausrechnen, zeigen noch positive gesundheitliche Auswirkungen für den Hundebesitzer (Anderson 1992). Wir leben so intensiv mit Hunden zusammen, dass sie uns gesünder machen können, dass sie unsere Kreativität wecken können, dass sie unser Leben verändern können. So viel Nähe, wie wir mit einem Hund erleben können, ist manchmal sogar schwierig, mit einem Menschen zuzulassen. Die Gesellschaft eines Hundes ist in mancherlei Hinsicht weniger beunruhigend, wir fühlen uns weniger beurteilt, herausgefordert. So zeigte eine amerikanische Studie, bei der Menschen verschiedenen belastenden Situationen ausgesetzt wurden, dass die Anwesenheit eines Hundes sie weit mehr entspannte als die ihres Ehepartners.

Wir leben so intensiv mit Hunden zusammen, dass sie uns gesünder machen können, dass sie unsere Kreativität wecken können, dass sie unser Leben verändern können.

DANK HUND die Künstlerin in uns wiederentdecken

Vielleicht ist es kein Zufall, dass gerade so viele Künstler Hunde haben – und über diese Hunde schreiben, dichten, sie malen, fotografieren, bestaunen. Und umgekehrt: Ich kenne keinen Hundebesitzer, dessen Smartphone nicht voller Hunde-Schnappschüsse ist, der seinen Hund nicht zu beschreiben versucht, beobachtet, interpretiert, Geschichten um ihn herum erfindet. Ob es nun große Kunst ist, ist ja unerheblich: Spannend ist, wie Hunde uns ein Fenster in die Wirklichkeit eines unbedrohlichen Anderen öffnen. Spannend ist, nicht nur Geschichten zu erfinden, die wir dem Hund überstülpen, sondern zu versuchen, seine Welt zu erzählen, abzubilden, mitzuempfinden. Das kann uns natürlich nur bruchstückhaft gelingen, aber es ist einen und auch mehrere Versuche wert: Wie ist es denn, die Welt nasengesteuert statt augengesteuert wahrzunehmen? Was ist meinem Hund wichtig, wie teilt er mir das mit? Wie fühlt es sich wohl an, Hund zu sein, dieser Hund, mein Hund? Kann ich mich soweit zurücknehmen, dass ich meinen Hund wirklich sehen kann, als er selbst, ohne in erster Linie meine Wünsche, meine Erzählung zu sehen? Eine befreundete Trainerin sagte mir einmal: „Die meisten Menschen führen keine Hunde an der Leine spazieren, sondern Geschichten."
Es gibt viel, was uns den Blick auf unseren eigenen Hund verstellt: unsere Hoffnungen, unsere Erwartungen, wie Hundehaltung sein soll, unsere Enttäuschung, unsere Erziehungsversuche. Ich bewundere die Menschen, denen es gelingt, trotz allem ihren Hund als eigenständiges kleines Wesen wahrzunehmen. Ein Wesen, das – nach allem was wir derzeit wissen – viel weniger in Geschichten lebt, als wir es tun, und viel mehr in Augenblicken.

DER HUND lebt im Hier und Jetzt

Simone zum Beispiel erzählt über ihren siebenjährigen Mischling Spike: "Beim Spazierengehen genießt er sichtlich das Leben, ist neugierig und im 'Hier und Jetzt'. Das bereitet mir wiederum große Freude, etwas was ich von ihm lernen kann."
Im Hier und Jetzt – manche Menschen hören sich Meditationen auf ihren Smartphones an, in denen dieses Mantra wiederholt wird. „Dieser Moment. Und dieser Moment. Und dieser." Wir fünf Millionen Hundebesitzer brauchen keine App dazu: Wir führen den Achtsamkeitswecker an der Leine. Wir müssen ihm nur noch zuhören. Einen Moment Pause machen mit dem Erziehen und Trainieren und Wünschen, und einfach nur Hinsehen und Mit-Erleben.
Gerade für Menschen, die sich intensiv auf ihren Hund einlassen wollen, aber auch Beruf, Familie und vielleicht sogar Hobbys ohne Hund, oder ein menschliches Sozialleben, an dem Hunde nur in Maßen teilnehmen können, unter einen Hut zu bringen versuchen, ist es wichtig, immer wieder achtsam in den aktuellen Moment hineinzuspüren. Im engen Zeitplan der „viel beschäftigten Frau" ist es schnell passiert, den Hund mitzumanagen: ihn morgens zur Hundetagesstätte bringen, abends schnell zum Agility, die Kinder vom Spielen einsammeln und den Hund vom Hundesitter, in der Mittagspause eine Gassirunde, am Wochenende Junghundekurs eins bis drei, und wer heute noch kein Mantrailen macht, der ist echt uncool? Wenn der Hund in erster Linie verwaltet wird, geht das an den Bedürfnissen des Hundes bei aller Liebe und allem guten Willen vorbei – und auch an den Bedürfnissen des hundehaltenden Menschen! Oder, anders formuliert: Wenn wir die Partnerschaft, die Inspiration zu sehr erzwingen wollen, verpassen wir sie erst recht.

MEHR ZEIT FÜR UNS – WIE BEKOMME ICH HUND, JOB UND HOBBY UNTER EINEN HUT?

Notieren Sie sich, was für Ihren Hund wirklich wichtig ist. Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, bitten Sie einen Hundepsychologen um Rat. Überlegen Sie dann, was Ihnen in Ihrer Beziehung zu Ihrem Hund wirklich wichtig ist. Alles, was auf keiner der beiden Listen steht, fliegt aus ihrem Hundealltag raus. Überprüfen Sie so zum Beispiel, wie viel Training Ihr Hund wirklich braucht, um gut in Ihr Leben zu passen. Wie viel Bewegung, wieviel Sport, wie viel Artgenossenkontakt tun ihm gut? Wenn Sie jeden Abend zur Hundewiese hetzen, nur weil im Erziehungsratgeber stand, Hunde brauchen das, Ihr Hund aber viel lieber mit Ihnen ganz allein eine halbe Stunde am Bach spielen würde, dann tun Sie niemandem einen Gefallen und verschwenden Ihre Energie. Erlauben Sie sich selbst und Ihrem Hund, Individuen zu sein. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihren eigenen Hund zu entdecken, anstatt das zu tun, was alle tun, oder was in Büchern und Hundeforen steht.

VERRÜCKTHEIT ist ein großes Geschenk

„Einen größeren Philosophen, einen perfekteren Weggefährten für eine viel beschäftigte Frau hat es nie gegeben" – vielleicht ist das auch in diesem Sinne gemeint: Der Hund als Philosoph ist der, der Zeit hat, und uns zeigt, wie es ist, Zeit zu haben. Der uns stundenlang sinnierend anschauen kann, der mit uns ziellos und uhrenlos durch den schattigen Wald streift. Der uns das Abenteuer ermöglicht, Nähe zu einem Angehörigen einer anderen biologischen Art zu empfinden. So viel

Nähe, dass die Hand im Eiswasser weniger schmerzt, wenn nur der Hund da ist! So viel Nähe, dass wir Spaß daran haben, ein Konzert anzuhören, dass wir nicht hören können! Das ist ein bisschen verrückt, ja. Und was könnte die viel beschäftigte Frau sich für ein besseres Geschenk erhoffen, als ein bisschen Verrücktheit?

DER HUND als neuer Anfang

In Monika Marons Buch „Endmoränen" hadert Johanna mit ihrem Leben im wiedervereinigten Deutschland. Sie verbringt den Sommer auf dem Land, um zu schreiben, und um zu sich finden. „Die Fragen, die sie sich stellt, sind einfach: Was ist eigentlich los? Wie ist es so gekommen? Was soll nun werden? Statt einer rettenden Antwort findet sie auf dem Heimweg einen ausgesetzten zottigen Hund, festgebunden an einer Autobahnraststätte, und nimmt ihn mit", berichtet Maron über die Geschichte (Monika Maron, „Wie ich ein Buch nicht schreiben kann und es trotzdem versuche"). Die Autorin überlegt später öffentlich, wie dieser Hund wohl das Leben ihrer Hauptfigur verändert hat: "Ich stellte mir vor, dass sie nun, weil sie einen Hund hat, nächtliche Spaziergänge unternimmt, die sie ohne den Schutz des Hundes nicht gewagt hätte, und dass sie dabei andere Menschen kennenlernt und andere Geschichten hört als am Tag." Von diesem Gedanken ausgehend, schreibt die Autorin ein neues Buch über Johanna und den gefunden Hund (Monika Maron, „Ach Glück"). Das erste Buch endete mit Johannas Gedanken beim Auflesen und Mitnehmen des großen zottigen Hundes: „Ein wunderbarer Anfang", dachte sie. Wir alle haben so einen wunderbaren Anfang einmal erlebt. In meinen Entspannungsübungen für Menschen und Hunde machen wir eine kleine Meditation, achten auf den Atem, schließen die Augen, und dann bitte ich die Hundebesitzerinnen, sich an den Moment zu erinnern, als sie ihren Hund zum allerersten Mal gesehen haben. Ich kann mir nicht verkneifen, dann die Augen einen Moment zu öffnen und zuzuschauen, wie ein warmes, breites Lächeln über die Gesichter der Frauen huscht. Bei manchen ist seit diesem wunderbaren Anfang einiges schief gegangen, aber in diesem Lächeln keimt der Mut, noch einmal neu anzufangen. In diesem Moment. Unsere Hunde sind dabei, und auch das können wir von ihnen lernen: Jeder Tag ist eine neue Geschichte. Eine neue Chance für Anfänge, und für hündische Glücksgefühle.

„Es klingt vielleicht seltsam, wenn ich es sage", schreibt die Dichterin Elizabeth von Arnim, „aber genau dies alles: etwas Sonne auf meinem Gesicht, das Bewusstsein des nahenden Frühlings, und niemand in Sehweite außer einem Hund, genügt noch immer, um mich mit höchstem Glücksgefühl zu erfüllen."

Die meisten Menschen führen keine Hunde an der Leine spazieren, sondern Geschichten.

Fotos: Fotolia.com – isavira, pololia, hetmanstock2, GTeam