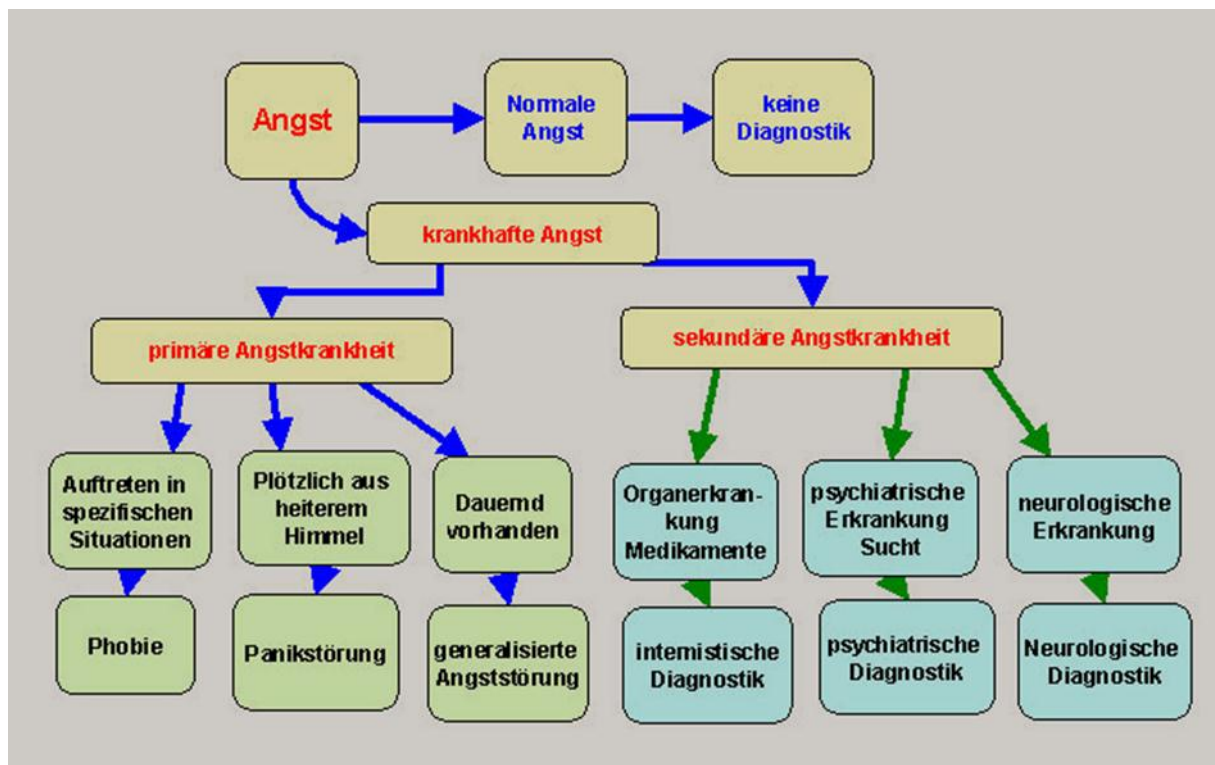


# Hundephobie oder die Angst vor der Angst

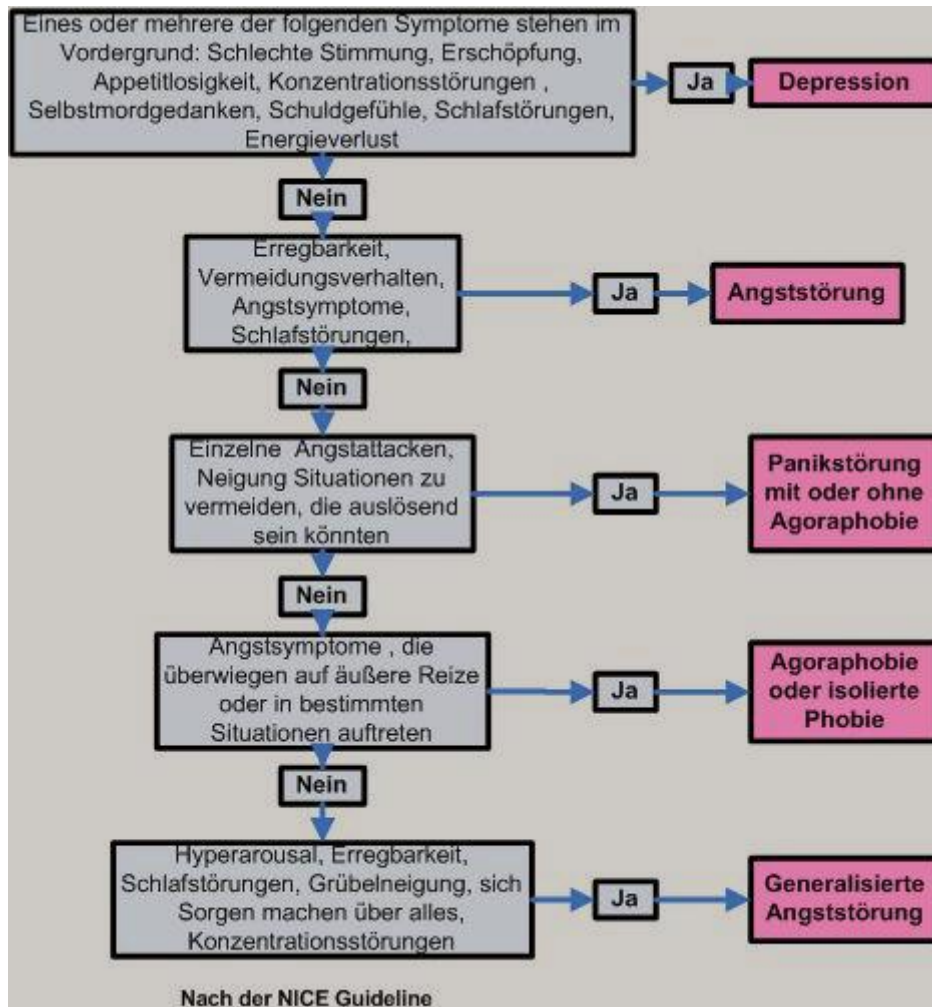
## Der Unterschied zwischen Angst und einer Phobie

Übersteigerte Angst ist ein Affekt (Gefühls- oder Gemütszustand) welcher nicht angeboren ist, sondern vielmehr erlebt wurde. Diese Angst kann einen realen Ursprung besitzen oder aber der Fantasie entsprungen sein. Gesunde Angst ist normal, hindert sie uns doch daran, Dummheiten zu machen oder aber eventuell tödliche Gefahren einzugehen. Angst ist unser ständiger Begleiter. Ohne sie hätten wir kaum Überlebenschancen. Zuviel Angst jedoch hemmt uns, Dinge auszuprobieren, etwas zu versuchen und sogar daran, wertvolle Erfahrungen zu sammeln.



Eine Phobie ist eine Krankheitsform der Angst, welche nicht unbedingt tiefere Ursachen haben muss. In ihrem Verlauf weitaus ausgeprägter. Demzufolge eine Angst, die sich trotz besserer Einsicht zwanghaft aufdrängt und in der Konfrontation mit dem angstauselnden Objekt (dies muss noch nicht mal in Sichtweite sein) das komplette Denken kontrolliert. Phobiebetroffene neigen aus Selbstschutz zu einem sogenannten Vermeidungsverhalten. Körperliche Symptome wie Herzrasen, Atemnot, zittern usw. sind nicht unbedingt Begleiter einer Phobie. **Tierphobien allgemein gehören zu den einfachen Phobien.**

Laut Aussagen der WHO leidet jeder Zehnte in Deutschland an einer Phobie oder Panikattacke.



### Wie entsteht eine Phobie vor Hunden und welche Möglichkeiten haben Betroffene sich ihrer zwanghaften Angst zu entledigen?

Bei vielen Betroffenen wird bereits der Grundstein für die Angst vor dem Hund im Kindesalter gelegt. Viele Eltern neigen dazu bewusst oder unbewusst ihre eigene Angst vor Hunden auf ihre Kinder zu implizieren. In den seltensten Fällen konnten sich Betroffene während ihrer Therapie an einen negativen Vorfall mit einem Hund erinnern. Im Verlauf der Therapie stellt sich dann auch heraus, dass eine Ursache für die Phobie des Betroffenen die mangelnde Kenntnis über das Wesen Hund zu Grunde liegt. Eine andere und nicht zuletzt häufigste Ursache der Kynophobie bezieht sich nicht direkt auf den Hund, sondern vielmehr auf die eigene Machtlosigkeit den Hund nicht kontrollieren / auf Abstand halten zu können.

Damit der Betroffene die Angst vor der Angst kontrollieren und zu beherrschen lernt, muss er zunächst den Willen besitzen, etwas an seiner momentanen Lebenssituation verändern zu wollen, damit die Einschränkungen in seiner Lebensqualität aufgehoben werden können. Nur wenige Menschen schaffen den Abbau der Angst ohne therapeutische Unterstützung. Speziell für die

Kynophobie / Hundeangst ausgebildete Therapeuten (das Kynoteam) haben es sich daher zur Aufgabe gemacht, gerade diesen Menschen auf ihren Weg aus der Angst zu unterstützen und zu begleiten. Im Verbund mit diesen Therapeuten und ihren für die Therapie gegen Kynophobie / Hundeangst ausgebildeten Hunden erfolgt die Wahrnehmung und Aufarbeitung der schlimmsten Ängste des Betroffenen. Die Therapie gegen Hundeangst besteht aus mehreren Stufen (sogenannte Treppe der Angsthierarchie). Hierbei bestimmt allein der Betroffene wie viele Stufen als Tagesziel erreicht werden. Die Therapeuten üben weder Druck noch Zwang auf den Betroffenen aus. Überredungskünste sind weder Sinn noch Zweck unserer Therapie. Die einzelnen Stufen der Angsthierarchie könnten beispielsweise wie nachfolgend gegliedert sein:

1. Stufe dem Betroffenen wird zunächst das Wesen Hund (Körpersprache und Lautäußerungen) in einem Gespräch näher gebracht
2. Stufe dem Betroffenen wird ein Bilderkatalog mit Hunden verschiedener Rasse, Größe, Aussehen, Körpersprache erläutert
3. Stufe Sichtkontakt zu einem Hund aufnehmen. Beobachtung aus Entfernung
4. Stufe Annäherung an den Therapiehund auf 10 m
5. Stufe den Hund im Verbund eines Therapeuten an der langen Leine zu führen
6. Stufe den Hund alleine an einer Leine zu führen
7. Stufe den Hund zu berühren
8. Stufe den Hund mit ins Haus / in die Wohnung zu bringen
9. Stufe den Hund aus der Hand zu füttern usw.

Wie viele Stufen diese Angsthierarchie letztendlich enthält, hängt vom Betroffenen ab und in wie weit sie dessen Ängste wiedergibt. Ziel unserer Therapie ist es, dass der Betroffene lernt seine Ängste zu beherrschen und damit umzugehen. Ängste zu besiegen oder gar sie ganz zu beseitigen würde dazu führen, dass der Betroffene zurück in dessen Verleumdung fällt, normale Ängste verdrängt, sich also selbst belügt und damit wiederum in einen Teufelskreis geraten würde.

Beate Roleff, © 2007 (überarbeitet 05/2010)