

## *Tagebuch während der Hundetherapie*

### *1. Tag*

*Als ich heute Morgen mit meiner Mutter zum ersten Tag meiner Kynophobietherapie fuhr, war mir komischer Weise gar kein bisschen flau im Magen. Ich habe mich einfach gefreut, meine Angst nun endlich zu bekämpfen und nicht mehr eingeschränkt in meinem Leben zu sein durch die Angst vor großen, dunklen Hunden. Ich hatte großen Ehrgeiz ohne überhaupt zu wissen, was auf mich zukommt und wusste das ich es schaffen werde! Diese übermütigen Gedanken hatte ich aber nur, weil mein vorheriges Leben unmöglich so weiter gehen konnte...ich hatte mich mehr und mehr daran gewöhnt, waghalsig auf die Hauptverkehrsstraße zu laufen, sobald mir ein großer, unangeleiteter Hund entgegengelassen kam. Ich wollte einfach nur „in Sicherheit“, weg von der „Gefahr“ und sah in meiner Panik die Straße als einzigen und vor allem „sicheren“ Ausweg an. Das ich damit mein Leben riskierte, wurde mir erst im Nachhinein klar. Doch ich nahm es durch die krankhafte Angst immer wieder in Kauf. Als unser Auto auf einen Parkplatz zufuhr, sah ich Beate, Erika und Fenja. Von dem Moment an fing es nun doch an zu kribbeln am ganzen Körper. Ich war einerseits froh, dass die Therapie nun endlich beginnen konnte, andererseits ging ich unbewusst ein paar Schritte rückwärts und es konnte mir gar nicht weit genug sein von Fenja. Ich merkte, dass mich die Angst wieder beherrschte. Klar, warum sollte sie auch auf einmal weg sein mit meinem Eintreffen am Therapieort?! Ich war dann auf einmal doch nicht mehr so positiv und hätte mir die Begegnung wirklich nicht so schwer vorgestellt, da mir ja klar war das Fenja ein Therapiehund ist und jegliche Gefahr, dass sie mich auffressen könnte, von Beate und Erika sofort gestoppt werden würde! Ich konnte sie nicht streicheln, obwohl ich dies gedachte zu können bei ihrem ersten Anblick von weitem, aus welchem Grund auch immer. Warum sollte ich auf einmal einen großen Labrador streicheln können, nur weil er ein Therapiehund ist?! Ich hatte Angst als meine Mutter weg fuhr. Ich zitterte am ganzen Körper. Ich ging ein paar Schritte näher auf Fenja zu, sie sah total lieb aus. Ich dachte mir: „Du bist doch bescheuert, der Hund schaut so lieb und ist fachlich auf Menschen mit Hundeangst ausgebildet und tausendfach geprüft, dass er keinem Menschen etwas zu leide tun würde und du*

stellst dich hier so an!". Es gab eine lange Leine, welche ich halten durfte und Beate nahm Fenja an der kurzen Leine, sodass ich sehen konnte das sie sie fest im Griff hat und genug Abstand zwischen mir und Fenja besteht. Erika war eng neben mir und redete mir Mut zu. Sie war auch mein Schutzschild, wenn andere Hunde vorbeikamen, vor welchen ich gewöhnlich Angst und Panik habe. Als Fenja aus dem Auto sprang, ging es mir gar nicht gut. Ich hatte das Gefühl, das zwei Frauen so einen in meiner damaligen Angstvorstellung noch „tonnenschweren" Hund nicht aufhalten könnten, falls er auf mich losgeht. Ich ging zur Sicherheit einen großen Schritt zurück und auch bei dem Spaziergang, wobei ich weit weg war von Fenja, zuckte ich immer zusammen, als diese mal nieste oder sich meiner Auffassung nach hektisch, „angreiferisch" mir gegenüber bewegte. Relativ schnell fasste ich Vertrauen zu Fenja und konnte sie schon nach nicht allzu langer Zeit streicheln und auch mit ihr auf Augenhöhe gehen. In ihre wunderschönen, bernsteinfarbigen Augen sehen. Sie hatte nasses Fell, da das Wetter schlecht war, doch ich war einfach froh mich überwunden zu haben und konnte meine Hände gar nicht mehr von ihrem nassen Fell lassen. Auch wenn sie anschließend voller Haare waren! Wir haben einen Kakao getrunken und nahmen Fenja mit in das Cafe. Dort legte sie ihren Kopf auf meine Beine und stupste mich immer wieder mehr oder weniger feste an, weil sie weiter gestreichelt werden wollte. Es war eine komische Situation mit einem so großen Hund neben, an, mit dem Kopf auf Körperteilen von mir in einem Cafe zu sitzen. Ich war stolz auf mich und habe mich extrem cool gefühlt, so nah mit einem so großen, meiner Ansicht damals noch „angsteinflößenden" Hund gesehen zu werden ohne eine Panikattacke zu haben! Doch es kostete auch Überwindung. Immer wenn Fenja nieste oder ihren Kopf an meinen Arm etc. stupste zuckte ich zusammen, hielt die Luft an, dass sie meine Angst nicht riecht (was ich dann später herausgefunden habe durch meine wundervollen Anti-Kynophobiephobiotherapeuten ist, dass Hunde diese Angst zwar riechen können, jedoch nichts damit anfangen können und einen erst recht nicht deswegen attackieren!!!) und dachte mir: „Oh, es ist doch nicht so cool, hier mit einem großen Hund so eng zu sitzen, was mache ich hier bloß?! Ich will weg!". Dann habe ich Fenja gefüttert, was eine sehr große Herausforderung für mich darstellte. Ich tat es weiterhin, weil ich dachte ich habe dann weniger Angst, doch diese war bei jedem Mal füttern gleich stark. Die Angst vor Fenja ging auf dem

*Rückweg komplett weg. Ich führte sie alleine an der Leine und zuckte nicht mehr zusammen bei sämtlichen Geräuschen ihrerseits. Dann habe ich Dobs kennen gelernt. Fenja in schwarz und männlich. Als Beate mit Dobs aus der Tür kam, blieb mein Herz stehen, ich dachte: „oh Gott, das ist dann doch nochmal ne ganz andere Nummer...“*

*Ich fühlte mich so sicher durch den Erfolg mit Fenja. Ich versuchte die Angst zu unterdrücken als Dobs näher kam und dachte mir, den schaff ich auch noch! Doch ich musste erstmal ganz weit hinter Dobs laufen! Er ist schwarz, was auch einen größeren Angstfaktor in mir und in anderen Kynophobiephobikern auslöst laut der Aussagen von Beate und Erika, größer und kräftiger als Fenja und ein Rüde! Also entsprechend wilder. Wobei er wenn man länger mit ihm arbeitet sogar noch ruhiger als Fenja ist. Es dauerte sehr lange, bis ich mich annähern konnte. Ich erlitt einen Rückfall, in dem ich dachte ich schaffe es niemals ihn zu streicheln und alle Freude des Erfolges von dem Kontakt mit Fenja platzte wie eine Seifenblase...ich fühlte mich wieder uncool. Ein Opfer, das Angst hat. Doch dann bekam ich mehr und mehr Vertrauen in Dobs, auch durch die verbale Unterstützung von Beate, das er nichts böses will (kein Hund will etwas böses!). Ich habe immer meine Ängste angesprochen und diese wurden mir mit Fakten und wirklich guten Argumenten ausgedeutet. Das war wirklich super! Ich hatte das Gefühl, das die beiden Frauen einfach in allem Recht haben, was sie über Hunde und deren Verhalten sagen, da sie die Experten sind. Aber auch dieses Vertrauen auf die Wahrheit ihrer Aussagen hatte immer so seine Anlaufzeit. Anfangs glaubte ich ihnen kein Wort und war von meiner Angst immer wieder überwältigt, aber je länger sie auf mich einredeten, desto gelassener wurde ich. Dann konnte ich mich überwinden und streichelte Dobs, wieder wie auch bei Fenja zuerst nur seinen Rücken, während Beate und Erika sich mit seinem Kopf beschäftigten, ihn leicht festhielten, sodass ich keinerlei Berührung mit seinen Zähnen haben konnte. Doch dann sagte ich: „Schnauze loslassen!“ und habe Dobs im Ganzen gestreichelt und sah ganz tief in seine treuen Augen. An dem Begriff „Hundeblick“ ist echt was dran! Dann war ich so weit Dobs alleine an der Leine zu führen. Wieder ein weiterer Erfolg nach einem Rückschlag! Ich hatte keine Angst mehr vor ihm. Das Ende dieses Tages bestand dann darin, dass ich mit Fenja und Dobs an zwei Leinen, beide in meiner Hand, spazieren ging. Ich war sehr glücklich. Es war ein ganz neues Lebensgefühl und auch eine ganz neue*

*Doreen-Hund-Beziehung, die ich da mit Beate und Erika erschaffen hatte. Ich hatte zum ersten Mal die Macht über den Hund und nicht umgekehrt! Ich hatte zwei Hunde an der Leine und konnte vollkommen über sie bestimmen, wann sie buddeln dürfen, welche Richtung sie einschlagen... Wir gingen aufs Feld und auf einmal kam uns eine Frau mit zwei kleineren bis mittelgroßen Hunden entgegen. Beate machte extra Platz für diese Dame, da Hundebegegnungen immer schwierig seien. Plötzlich fing diese Frau an zu meckern, warum wir denn dort warten würden? Wir sollen gefälligst an ihren wartenden Hunden vorbeigehen, weil ihre Hunde nicht ohne bellen und ausrasten an unseren vorbeigehen könnten. Ich war etwas irritiert von dieser Frau. Ist es nicht egal, wer an wem vorbei geht, wenn einer doch sowieso stehen bleibt?! Naja, ich fand ihre unbegründete (durch eigenes Verschulden ihre Hunde nicht im Griff zu haben) Beschwerde amüsant. Und in diesem Moment habe ich mich wieder sehr cool gefühlt! Oh ja! Ich mache anderen Menschen mit meinen zwei großen, dunklen Hunden Angst und nicht andersrum! Ich habe mich jetzt nicht gefreut, dass sie Angst hat, nicht gefahrlos an uns vorbei gehen zu können (natürlich nicht aus Kynophobie- die Frau hat ja zwei Hunde, sondern aus Angst die Hunde könnten sich anbellern, bekämpfen, ihr nervlichen Stress verursachen), sondern das einfach mal ein anderer Mensch in Gegenwart von Hunden Angst oder auch Panik (die völlig verrückte Frau schrie sich fast die Kehle aus dem Leib) hat und ich nicht! Wir gingen weiter spazieren und hielten an dem Garten von Erika. Sie zeigte mir ihre Hunde, indem ich sicher hinter dem Zaun stand mit Fenja und Dobs und sie ihre Schäferhunde Inka und Bill raus lies in den Garten. Da wurde mir auf einmal total mulmig. Mit diesen „Bestien“ soll ich morgen arbeiten? Ich war geschockt, hatte Angst und war wieder total entmutigt, das überhaupt alles zu schaffen...es fühlte sich an wie 3 Schritte rückwärts gehen und mir ging es alles andere als gut. Dann hatten wir nur noch 10 Minuten, bis meine Mutter mich abholen kommen würde. Also gingen wir nochmal eine Runde durch die Straße. Dann erlebte ich den Schock meines Lebens! Dobs, der vor mir lief, sah eine Katze. Er bellte laut los und versuchte auf die Katze zuzulaufen, während er mir fast meinen linken Arm auskugelte. Von der anderen Seite bekam die zweite Leine ebenfalls sehr viel Zug von Fenja`s Wesen! Sie versuchte panisch in die andere Richtung zu laufen, aus welchem Grund auch immer. Ich wurde quasi einmal auf die Streckbank gelegt und habe*

*seitdem auch ein 10 cm breiteres Kreuz. (kleiner Scherz am Rande!) Die Hunde waren völlig außer sich. Ich mitten drin! Beate rief mir zu: „Nicht loslassen!“ und ich hielt Dobs auch. Jetzt denke ich werde ich wohl doch mal Wasserski ausprobieren. Ich stand nach dieser Aktion unter Schock, war aber glücklich, diese Hardcore-Attacke direkt am ersten Tag gemeistert zu haben! Beate teilte mir mit, dass dies das schlimmste ist, was mir mit einem Hund hätte passieren können! Also hatte ich den Test schon bestanden und ging zwar mit leichten Muskelkrämpfen aber frohen Mutes aus meinem ersten Therapietag.*

## **2. Tag**

*Meine Annäherung an Fenja und Dobs war nach kurzem zögern wieder so vertraut wie an den letzten Stunden des ersten Therapietages. Wir gingen spazieren und ich hielt sie wieder beide an der Leine. Kurze Zeit später war ich mit Fenja und Dobs in Erika`s Garten. Als sie herumtobten und mit hoher Geschwindigkeit durch den großen Garten liefen, bekam ich plötzlich wieder Angst. Ich versteckte mich hinter Erika und war geschockt, warum ich denn jetzt schon wieder einen so großen Schritt in die falsche Richtung gehe? Es wurde mir einfach alles zu viel, was ich gestern hardcore-mäßiges erlebte. Ich hatte noch nie 24 Stunden mit meinem größten Feind gearbeitet und dann führten sie diese ruckartigen Bewegungen aus und rempelten mich immer wieder an, obwohl ich immer weg ging. Beate sagte Hunde suchen sich auch beim toben komischer Weise immer den höchsten Punkt um dort anzuecken. Wir waren mit den Bäumen der höchste Punkt des Gartens. Ich war überwältigt von meiner Angst. Aber mehr noch von meinem Rückschlag. Gestern habe ich noch versucht mit allen Mitteln jede Sekunde ihre Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen, und was mache ich heute?! Ich musste bitterlich weinen, weil ich zum ersten Mal merkte wie stark meine Angst doch (noch) ist und ich zum wiederholten Male das Gefühl hatte, diese Angst niemals bekämpfen zu können...Beate tröstete mich und sagte das es keine Kynophobie wäre, wenn ich keine Rückschläge erleben würde. Sie munterte mich wieder auf und sagte: „Einen Schritt zurück, fünf Schritte vor, so funktioniert die Kynophobiotherapie.“ Ich hatte mich wieder beruhigt und spielte mit den Hunden Bällchen werfen, erteilte ihnen Sitz- und Platz-Befehle und spielte mit ihnen Stöckchen beißen.*

*Also ich hielt einen großen Stock hoch und sie sprangen und bissen sich in ihm fest. Sobald ich jedoch sagte: „Lass los!“ , hatte ich nur noch den Stock in der Hand. Das kämpfen spielen machte riesigen Spaß! Alle Tränen waren vergessen. Ich kämpfte gerade mit zwei großen Hunden! Und mir machte es nichts aus, ihre Zähne so nah neben meiner Hand zu haben und lies sie in etwas reinbeißen, was ich in der Hand hielt!!! Nach einer langen Pause und einem Kuscheln mit Fenja und Dobs in ihrem Bettchen dachte ich gar nicht mehr an die bevorstehende Begegnung mit den Schäferhunden. Ich fühlte mich so wohl neben den beiden Labradoren und wurde sogar müde. Ich hätte gerne etwas geschlafen, wäre der Tag nicht so voll gewesen mit Hundeprogramm. Ich bin kurzzeitig auch leicht eingenickt, sekundenschlaf-artig, öffnete plötzlich wieder die Augen und lag mit Dobs Nase an Nase...er öffnete seine Augen ebenfalls und guckte mich genau so vertraut an wie ich ihn. Das war eine sehr schöne Erfahrung, die ich nie wieder vergessen werde in meinem Leben. Ich würde gerne nochmal so mit ihm oder einem anderen Hund kuscheln. Ich dachte nicht mehr, das er mich mit seinen scharfen Zähnen auffressen könnte, das mein Gesicht entstellt werden könnte durch die Bisse, das ich blind werden könnte etc., ich dachte einfach nur: „Ist das schön. Ich möchte hier für immer liegen mit Dobs, da vergisst man alle Sorgen...“. Doch dann ging das Hundeprogramm auch schon weiter! Ich sollte Kontakt zu den Schäferhunden aufnehmen. Wir fuhren zum Feld und Erika lies mich Inka und Bill erstmal im Auto sitzend von außen anschauen. Das war schrecklich! Ich hatte Angst und wollte am liebsten weg! Plötzlich kam uns eine Frau mit frei laufendem Rottweiler entgegen. Einem meiner Alptraumhunde! Ich hatte Panik. Ich riss Erika an mich und sagte sie solle mich beschützen. Sie stellte sich vor mich und Beate an meine Seite, sodass der Hund gar nicht an mich dran konnte. Doch das sah ich nicht so. Ich starb innerlich und dachte nur: „Warum habe ich diese Therapie bloß angefangen, ich habe mir damit mein eigenes Grab geschaufelt“. Für mich war diese Position alles andere als sicher! Ich wurde auch etwas lauter in der Stimme und schrie, dass ich Hilfe brauche, das sie mir doch verdammt nochmal helfen sollen! Ich war wieder total drin in meinem Wahn... der Rottweiler wunderte sich, da sie ja sehr deutlich etwas vor ihm versteckten. Er kam nicht böseartig näher, sondern einfach nur neugierig, wie es ein Mensch auch tun würde. Die Besitzerin guckte verwirrt. Beate erzählte ihr von der Therapie, das aller Anfang*

*schwer sei etc., und die Frau meckerte kopfschüttelnd: „Na dann sollte man mal was tun!“. „Sie war wohl zu alt, um richtig zu hören, dass ich hier bereits meine Hundetherapie absolviere, um keine Angst mehr vor Hunden wie ihrem zu haben, der mich gerade auffressen will!“, dachte ich. Diese Reaktion einer Besitzerin, welche weißgott nicht die erste negative auf meine Angst war, regte mich sehr auf. Ich war kurz vorm heulen. Doch dadurch bekam ich umso mehr Ehrgeiz, es zu schaffen und mir nie wieder blöde Sprüche von Besitzern anhören zu müssen, welche meine Angst nicht nachvollziehen können, da sie selbst nie unter ihr gelitten haben und aus diesem Grund auch gar nicht wissen, welche Todesängste ich alles ertragen muss! Ich ging also entschlossen auf Inka und Bill zu, doch war wieder am anderen Ende des Autos, als Erika sie raus lies. An Inka wurde ich mit demselben Verfahren angenähert wie an Fenja und Dobs auch. Ich hatte sehr große Angst vor ihr, ihren wolfartigen Gesichtszügen. Mit Bill eines Tages zu spielen war ein nahezu unerreichbares Ziel. Wir verbrachten viel Zeit mit der Annäherung. Es tat mir sehr leid für die Hunde, da sie nicht frei umher laufen konnten und sich nicht austoben konnten, weil ich noch nicht mal zitterfrei neben ihnen an der Leine stehen kann. Ich sagte, dass es mir weh tut, sie damit zu quälen. Erika erwiderte: „Hunde im Tierheim leben gequält, diese nicht.“ Dieser Satz machte mich traurig, da ich an die Hunde im Tierheim dachte, die wir morgen besuchen würden. Als ich mich weiterhin weigerte, Inka näher zu kommen, machte Beate mit mir eine Schrei-Übung! So etwas cooles kannte ich nur aus dem Fernsehen! Ich fühlte mich wie in einer Dokusoap, obwohl ich war ja auch mitten in einer. Ich schrie tief in den Wind hinein und lies alle Ängste einfach raus, das war ein tolles Gefühl und hat mir sehr geholfen. Man sollte im Alltag öfter einfach mal laut schreien! Als ich zu den Hunden schaute, welche ja schon recht nah neben mir standen, bemerkte ich keine Reaktion. Ihnen wäre es also völlig egal, wenn neben ihnen einer abgestochen wird! Und das sollen Schäferhunde sein?! Aber dies verdeutlichte mir nur einmal mehr, wie unwichtig ich doch für meines Erachtens damals noch „menschenfressende Bestien“ bin! Ich hatte gedanklich schon damit abgeschlossen, dass ich die Therapie nicht schaffen werde, als Beate nach nun wirklich langer Zeit an versuchten, misslungenen Annäherungsversuchen meine Hand nahm und sie vorsichtig an Inka`s Fell heranführte. Ich war an einem Punkt angelangt, an dem ich mich wieder in*

die Angst reinsteigerte und alles in Gedanken schlimmer machte, als es war. Ich wollte Inka nicht anfassen, bzw. ich wollte schon, aber ich dachte ich schaffe es nicht. Doch Beate führte mich. Ich lies es zu. Ich sagte zwar nein, aber wehrte mich auch nicht dagegen. Es war ein Gefühl dem Tod ins Auge zu sehen. Ich dachte wieder an die blöde Frau mit dem Rottweiler und alle anderen Hundebesitzer meines Lebens zuvor, die mich anmeckerten als wäre ich eine Schwerverbrecherin und das ich es leid bin, so behandelt zu werden! Ich dachte mir, ich fasse diesen Hund jetzt an, was auch passieren wird! Und wenn es das letzte ist, was ich tue. Ich dachte tatsächlich das ich sterben werde. Ich sagte zu Beate: „Zahlst du mir eine Million, wenn sie mir die Hand abbeißt?“ Beate sagte: „Ja, aber das wird nicht passieren.“ und ich sagte: „Ok, herzlich Willkommen Million! Ich mache mir mit dir ein schönes Leben!“ Ich hatte Inka berührt. Und ich hatte meine Hand noch und erfreute mich bester Gesundheit! Und ich muss immer noch hart für mein Geld arbeiten... Es war gar nicht so schlimm wie ich dachte. Es war schön. Ich merkte, dass ich völlig uninteressant war für Inka und auch für Bill, als ich diesen ebenfalls schaffte zu berühren. Das machte mich sogar leicht traurig, dass man mit diesen Hunden nicht so toll spielen kann wie mit Fenja und Dobs! Keiner der beiden Hunde war noch eine Bestie...sie waren eher ignorante Steinbuddler! Anschließend fahren wir zu Erika`s Garten und dort hatte ich keinerlei Problem damit, dass die Schäferhunde neben mir tobten, sie liefen wieder, wie auch schon zuletzt auf dem Feld, frei herum. Dann gingen wir etwas essen und ich war sehr stolz und glücklich über meinen großen Erfolg, die bösen Bestien aus Erika`s Garten gestreichelt zu haben!

### 3. Tag

Heute holten wir Erika von Zuhause ab. Wir klingelten und ich hörte das Bellen der Hunde. Mir wurde kurz etwas mulmig, aber ich erinnerte mich an Beate`s Worte, dass es ihr heutzutage auch noch manchmal so geht, wenn sie irgendwo klingelt und lautes Hundegebell hört. Dann sagt sie sich: „Ok, Angst, da bist du, schön dich wieder zu sehen. Hätte nicht mit dir gerechnet, aber jetzt bist du da. Ich lasse mich aber von dir nicht mehr kontrollieren und du wirst gleich wieder weg sein!“, oder so ähnlich. Ich finde diesen Spruch amüsant! Ich werde ihn mir auch sagen, falls ich

eines Tages wieder Angst oder ein leichtes Kribbeln beim klingeln mit Hundegebell im Hintergrund haben sollte. Bill und Inka kamen auf mich zugeströmt, der Anfang der Gewöhnungsphase war nochmal etwas schwierig, aber nach einigen Sekunden auch schon wieder verflogen. Ich streichelte Bill mit Freude und genoss sein Anstupsen, wenn ich mal kurz aufhörte. Ich konnte auch mit ihm auf Augenhöhe gehen, als er in seinem Körbchen lag. Wir ließen die Hunde Zuhause und fuhren ins Tierheim. Das war nochmal ein Schock. Ich sah sehr viele, laute Hunde, die außer sich waren. Es zerbrach mir das Herz, so viele arme Hunde einsam in ihren Zwingern zu sehen, uns anbettelnd, nach ein wenig Aufmerksamkeit. Einem Hund waren während seiner Gefangenschaft die Ohren abgeschnitten wurden. Es war schlimm anzusehen und ich dachte mir nur, wie können Menschen nur so grausam sein...? Zuerst hatte ich Mitleid, doch dann fühlte ich mich kurzzeitig wieder total überfordert. Es war eine einzige Reizüberflutung! Tausend laut bellende Hunde und ich mitten drin! Zwar waren sie alle hinter Gittern, aber es war trotzdem eine angespannte Situation für mich. Aber es war therapeutisch gesehen gut, dass ich die absolute Zumutung über mich ergehen lassen musste, denn ich habe so festgestellt, dass ich es aushalten kann. Auch wenn es mir schwer fiel, bin ich geblieben. Dann holte ein Pfleger einen Hund raus, der sehr groß und sehr laut war und laut Schild keine Menschen kennt. Der Pfleger öffnete bloß die Zwingertür und der Hund lief heraus. Er war frei...lief zwar dem Pfleger hinterher, aber er lief frei im Gelände umher. Mein Herz blieb stehen! Aber ich wurde immer sicherer und sah bald in allen Hunden, was für eine liebe Seele sie doch haben, sie bellen einfach nur so, weil sie raus wollen und sich nichts sehnlicher wünschen als jemanden zum Spielen... Es war traurig, zu sehen wie „bestienmäßig“ sich die Hunde in den Zwingern verhalten und wie ausgewechselt sie in Freiheit sind, wenn der Pfleger oder jemand von außerhalb mit ihnen Gassi geht. Es ist ein Unterschied wie Tag und Nacht! Ich werde vielleicht auch mal mit einem Hund aus dem Tierheim spazieren gehen, wenn ich Zeit habe. Wir suchten nun auch Fremdbegegnungen zu anderen Hunden. Ich freute mich, einmal auf Hundejagd zu gehen und nicht umgekehrt, wie es mir sonst immer schien. Ich begegnete nur freundlichen Hundebesitzern, da ich nicht wie gewohnt schrie: „Machen sie ihren Hund bitte fest, ich habe Angst!“ und sie sich angegriffen fühlten, sondern zum ersten Mal nett fragte: „Ich finde ihr Hund sieht

*nett aus, darf ich den mal streicheln?". Mich streifte sogar ein Dobermann, mein absoluter Horrorhund! Ich war aber ganz ruhig und war traurig, das er weiter ging und ich den Besitzer (ein Jogger, der ganz schnell weg war) nicht mehr fragen konnte ob ich ihn streicheln darf...Dann lies ich mich auch noch von Fenja und Dobs anspringen und fand es toll! Ich hatte keine Angst mehr vor irgendetwas, was sie hätten mir antun können meines vorherigen Glaubens. Beate und Erika riefen auch ein paar Freunde mit Hunden zur Unterstützung. Es kamen zum Ende des Tages drei Freunde von ihnen mit jeweils einem Hund und ich hatte gar keine Angst. Ich begrüßte alle Hunde, lies sie schnuppern. Leider hatten nicht alle Hunde Interesse an mir. Ich spielte dann mit einem neuen, fremden, großen schwarzen Hund Bällchen werfen als wäre es mein eigener. Das hat sehr viel Spaß gemacht und ich konnte mich auspowern. Also wenn man einen Hund hat, braucht man kein Fitnessstudio!*

#### **4. Tag**

*Heute konnte ich zum ersten Mal mal wieder ausschlafen. Die letzten Tage zählten zu den aufregendsten meines Lebens und haben mich viel Kraft gekostet. Ich habe schon seit dem ersten Tag bis heute Muskelkater als wäre ich einen Marathon gelaufen. Heute waren hauptsächlich Fremdbegegnungen. Beate und Erika kamen ohne Hunde zu mir in die Innenstadt. Wir gingen in meinen Lieblingspark, in welchem ich früher bis zu 4 mal die Woche joggen gewesen bin. Es war ein tolles Gefühl diesen Park nach 2 Jahren wieder zu betreten, die ich aufgrund der Angst nicht mehr dort war. Ich habe mich so sicher gefühlt dort, als wäre es ein Ort ohne Hunde, doch dort waren viele Hunde. Für mich waren es aber zu wenig Hunde! Ich habe gelernt, dass sie keinerlei Gefahr darstellen, mir meine Psyche bloß all die Jahre einen bösen Streich gespielt hatte und sich die unbegründete, krankhafte Angst nur immer mehr verfestigt hatte...ich konnte problemlos durch den schönen Park spazieren und auch schnelleren Schrittes mal an Hunden vorbeilaufen, es wurden Alltagssituationen geübt. Der letzte Tag wurde verkürzt, da ich schon früher austherapiert war als vermutet. Ich konnte*

*schon früher als im dunklen Nachhause gehen als es die letzten Tage der Fall war. Klar hätte ich noch weitere Fremdbegegnungen in dem Park machen können, doch Hunde stellten ja keine Gefahr mehr für mich dar, also wäre es so als würde ich Kuscheltiere aufsuchen und streicheln wollen. Zudem war ich sehr müde von den letzten Actiontagen und wollte nur noch schlafen. Die Ladies gaben mir das ok und ich war offiziell austherapiert! Juhuuu!!!! Ich genieße es nun mit Hunden zusammen zu sein, versuche immer sie zu berühren, wenn ich an ihnen vorbei laufe und frage auch oft noch den Besitzer, ob ich den Hund streicheln oder füttern darf, wenn er sehr süß aussieht. Aber im Grunde sehen für mich nun alle Hunde süß aus und keiner ist böse...ich mag nun auch Kampfhunde, Dobermänner und Rottweiler. Sie haben alle dieselben treuen Augen, man muss nur genau hinsehen, was ich in den letzten Jahren nie getan habe...ich habe den Hund nicht mehr als Lebewesen angesehen, sondern als einen Mörder, der frei rumläuft und baute immer mehr Hass auf. Jetzt weiß ich den Hund zu schätzen, ich würde mir auch gerne einen kaufen, doch ich wohne leider in einer kleinen Stadtwohnung und habe zu wenig Zeit, ihm genug Aufmerksamkeit schenken zu können.*

*Ich wechsele immer noch die Straßenseite wenn mir ein Hund begegnet, aber dann auf die andere, zu dem Hund! :)*

*Ich habe jetzt ein ganz neues Leben und werde Beate nie vergessen, was sie für mich getan hat...*