



Vera Bürgi
Maja Storch
Steve Lautz

MENSCH, HUND!

Der ZRM®-Reiseführer
für beste Freunde

ZRM®

hp hogrefe

Mensch, Hund!

Mensch, Hund!
Vera Bürgi, Maja Storch, Steve Lautz

Vera Bürgi
Maja Storch
Steve Lautz

MENSCH, HUND!

Der ZRM®-Reiseführer
für beste Freunde

 hogrefe

Maja Storch
maja.storch@ismz.ch

Vera Bürgi
vera@zrm-mensch-hund.ch

Steve Lautz
st.gallen@martinruetter.com

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht überall besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Maria Schorpp, Konstanz

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung und -gestaltung: Claude Borer, Riehen

Illustration (Innenteil): Claude Borer, Riehen

Satz: Claude Borer, Riehen

Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96180-4)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76180-0)

ISBN 978-3-456-86180-7

<https://doi.org/10.1024/86180-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

INHALT

- 7** Vorwort
- 9** ZRM: Schlüssel zum Urvertrauen
Steve Lautz
- 13** Die Theorie-Knochen
Maja Storch 
- 47** Die ZRM-Reise kann beginnen!
Vera Bürgi
- 50** Der spezielle Gefährte
Leroy, 5, Magyar Vizsla 
- 74** Der charmante Schreihals
Benji, 3, Parson Russell Terrier 
- 94** Der schreckhafte Prachtkerl
Luca, 4, Save-Bracke 
- 120** Der sensible Bolide
Gioio, 3, American Staffordshire Terrier 
- 158** Das Experiment ist gelungen
- 167** Die Autorinnen und der Autor

Für Pepe, Simon und Tiago



VORWORT

Maja Storch

Dieses Buch atmet Liebe. Aus jeder Zeile, aus jeder Seite, auf dem Umschlag, aus jeder Zeichnung. Zugegeben: Ich drücke das ein wenig pathetisch aus, aber mir ist so zumute. So viel Zuwendung und ernsthaftes Bemühen um Verständnis für die Beziehung zwischen Mensch und Hund ist in diesem Buch zu finden, dass auf jeden Fall ein Funke davon überspringt, wenn man es zur Hand nimmt.

Alle, die an diesem Buch beteiligt waren, sind durch eine Gemeinsamkeit verbunden: durch die außerordentliche Sympathie für Hundewesen und durch eine ganz bestimmte Vorstellung davon, wie sich eine Verbindung zwischen Mensch und Tier zu gestalten hat. Alle sind wir überzeugt, dass es beim Hundeführen nicht darum geht, Macht und Dominanz über ein Tier auszuüben. Gleichzeitig wollen wir uns aber nicht von einem unbefriedigenden Hundealltag tyrannisieren lassen. Uns allen steht der Sinn nach einem freudvollen und friedlichen Zusammenleben. Das ist ein schönes Ziel, aber man muss auch wissen, wie man so ein Ziel in erreichbare Nähe rücken kann.

Von pauschalen Tipps und Tricks der Marke „Das macht man immer so!“ halten wir nicht viel, wenn es um den Aufbau der individuellen Beziehung zum Vierbeiner geht. Wer schon mehrere Hunde in seinem Leben hat beherbergen dürfen, weiß, wie verschieden Hunde sind. In diesem Punkt geht es den Hunden wie den Menschen. Jeder Hund ist einzigartig und jeder Mensch ebenfalls. Und darum ist auch jede Beziehung Mensch-Hund immer eine kleine, einmalige Kostbarkeit, die es kein zweites Mal gibt.

Einen Hund zu lieben, heißt nicht, ihn zu verhätscheln oder ihm keine Grenzen zu setzen. Einen Hund richtig zu lieben heißt, mit dem Tier zusammen einen Weg zu gehen, auf den man sich einlässt und der einen selbst verändern kann. Das Schreiben dieses Buches hat auch uns Schreibende verändert. Wir haben voneinander gelernt und uns aneinander gefreut. Unser gemeinsames Wachstum war behutsam, respektvoll und sorgfältig – ein Geschenk.

Mein ganz besonderer Dank gilt unserem hingebungsvollen Zeichner, Herrn Claude Borer, der mit größter Liebe zum Detail wunderschöne Bilder geschaffen hat. Mein Tipp: Nehmen Sie sich die Zeit und schauen Sie seine Bilder in Ruhe an, Sie werden viele Kleinigkeiten entdecken, die Sie zum Schmunzeln bringen oder die Sie anrühren. Nur ein wahrer Hundefreund kann sich solche Zeichnungen einfallen lassen. Durch ihn wird dieses Buch zu einem Kleinod.

Und dann schließen wir natürlich auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in unsere euphorische Wolke mit ein. Es freut und beglückt uns, dass es Menschen gibt, die unsere Vorstellung vom Umgang Mensch-Hund teilen. Es erfüllt uns mit Zuversicht, dass Sie an der Beziehung zu Ihrem Vierbeiner arbeiten wollen und am Ball bleiben, auch wenn es schwierig wird. Weil so eine liebevolle und einzigartige Möglichkeit der gegenseitigen Verständigung entstehen kann.

Sommer 2022

ZRM: SCHLÜSSEL ZUM URVERTRAUEN



Steve Lautz

Der Anruf kam von einer unbekannten Nummer. Ich nahm das Gespräch an. Die Frau am anderen Ende der Leitung gab mir zunächst einmal Rätsel auf.

ZRM? Noch nie gehört. Zürcher Ressourcen Modell? Keine Ahnung. Da will mir wohl jemand wieder irgendeinen Hokuspokus andrehen, dachte ich und überlegte mir schon, wie ich möglichst elegant aus der Nummer rauskomme. Doch etwas ließ mich zögern – zunächst fiel mir diese warme, freundliche Stimme auf, dann riefen bestimmte Begriffe mein Interesse wach. Die Stimme sagte: „In Beziehung treten“, „Lernprozesse fördern“, „positive Erfahrungen schaffen“...

Da ist jemand auf dem richtigen Weg, erkannte ich. Gleichzeitig wich meine spontane Skepsis einer wachsenden Neugier. Ich wollte wissen, worum es da ging, und wollte erfahren, wie das Buchstaben-Trio ZRM zur Wort-Paarung „Mensch, Hund!“ führt. Unter diesem Titel, sagte die Frau, wolle sie ein Buch verfassen, und sie bat mich, sie bei ihren Recherchen zu unterstützen.

Jetzt hatte sie meine uneingeschränkte Aufmerksamkeit gewonnen; denn die Pflege der Beziehung zwischen Mensch und Hund ist mir mehr als nur ein Anliegen – es ist meine Leidenschaft.

Das Zürcher Ressourcen Modell, fuhr die Anruferin fort, sei eine Selbstmanagement-Methode, die an der Uni Zürich erfunden worden sei. Mit dem ZRM ließen sich innere Haltungen beeinflussen, die sich unbewusst eingeschlichen haben und zu Störfaktoren geworden seien. Sie selbst sei als ZRM-Coach tätig und habe erstaunliche Resultate mit Zweibeinern erzielt. Als Hundehalterin sei sie überzeugt, dass auch unsere vierbeinigen Begleiter von dieser Methode profitieren könnten: Für die Hingabe, mit welcher der Hund den Menschen begleite, könne dieser sich bedanken, indem er den treuen Freund möglichst souverän führe.

Insbesondere, fuhr sie fort, würde es sie interessieren, wie das ZRM konfliktbelastete Mensch-Hund-Beziehungen unterstützen könne. Sie habe die starke Vermutung, dass das Zürcher Ressourcen Modell eine Lücke schließen werde, vor der wir allzu oft ratlos stehen bleiben würden – wir alle: Hundehalter, Hundetrainerinnen und auch die Hunde selbst. Um ihre These zu erhärten, mache sie sich jetzt auf die Suche nach konkreten Beispielen. Und sie bat mich, ihr entsprechende Fälle zu vermitteln. Sie wolle Hundehalter kennenlernen, die nicht so gut mit ihrem Hund könnten, wie sie gerne würden.

Spontan fielen mir ein paar Namen von Hunden und Menschen ein, deren Beziehungen sich als so schwierig erwiesen hatten, dass ich als Hundetrainer nahe dran war, die Hoffnung aufzugeben.

„Klingt interessant“, sagte ich. „Da lässt sich durchaus was machen.“

So lernte ich Vera Bürgi kennen.

Aus jenem ersten Kontakt hat sich ein lebhafter Austausch entwickelt, dessen erstaunliche Erkenntnisse nun in gedruckter Form vorliegen.

In einem ersten Schritt habe ich mich – und mit mir auch meine drei Hunde, die keine einfache Geschichte hinter sich haben – einer ZRM-Selbsterfahrung unterzogen. Zusammenfassend kam ich zu drei Schlussfolgerungen:

Erstens bringt das ZRM Ruhe ins Gehirn. Diese Ruhe ist unerlässlich, wenn man auch in herausfordernden Situationen einen klaren Kopf behalten will.

Zweitens hat das ZRM eine überschaubare Struktur. Trotz der Vielfalt individueller Konstellationen und problematischer Situationen zwischen Menschen und ihren Hunden führt diese Methode verblüffend rasch und effizient zu den erwünschten Resultaten.

Drittens schafft das ZRM eine klare Haltung. Ich habe mir oft die Frage gestellt: Weshalb nennt man Menschen, die beschließen, sich auf einem Stück ihres Lebensweges von einem Hund begleiten zu lassen, Hunde-„Halter“? Mit dem ZRM fand ich eine neue, unerwartet schöne Antwort: Wer sich auf einen Hund einlässt, muss, wenn die Beziehung glücklich werden soll, eine souveräne Haltung einnehmen. Diese Haltung gibt dem verunsicherten Hund Halt – die elementare Voraussetzung für eine harmonische Mensch-Hund-Beziehung.

Von vielen schwierigen Fällen, die mir als Hundetrainer untergekommen sind, habe ich jene ausgewählt, bei denen ich an meine eigenen Grenzen gestoßen bin – und sie Vera Bürgi für das ZRM-Coaching anvertraut. In erstaunlich kurzer Zeit sind Verbesserungen eingetreten. Die Beispiele in diesem Buch machen eines deutlich: Das subtile Zusammenwirken von Hundeschule und ZRM-Coaching führt zu bemerkenswerten Erfolgen, weil die Menschen nicht nur lernen, den Hund zu verstehen, sondern auch sich selbst.

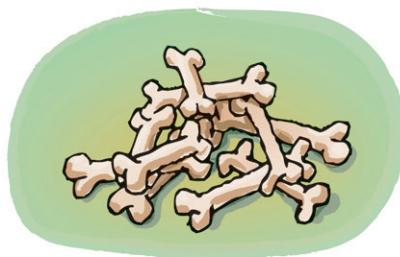
Für mich führt die Auseinandersetzung mit Maja Storches ZRM-Theorie und Vera Bürgis ZRM-Praxis zum Fazit: Das Zürcher Ressourcen Modell kann Ängste und Widerstände abbauen. Es ist ein Schlüssel, der die Tür zum archaischen Urvertrauen zwischen Mensch und Hund öffnen kann.

Und so, wie meine erste Skepsis einer wachsenden Neugier wich, wie aus der Neugier Interesse geworden ist, das zu konkreten Erfahrungen geführt hat, so bleibt am Ende einfach nur Freude. Und eine Erkenntnis: Ich bin offen an das ZRM herangegangen und um eine Erfahrung reicher geworden, die ich nicht missen möchte. Heute weiß ich, dass das Zürcher Ressourcen Modell alles andere ist als ein merkwürdiger Hokuspokus. Diese wissenschaftlich fundierte Methode kann Blockaden auflösen und liebevolle Beziehungen schaffen.

Ich bin froh, dass ich als Hundetrainer zu den Recherchen für dieses Buch beitragen konnte. Es ist mir eine Ehre, dass ich mich zusammen mit Maja Storch und Vera Bürgi zum Autoren-Trio dieses Buches zählen darf. Und ich bin glücklich, dass wir mit „Mensch, Hund!“ einen Reiseführer vorlegen, der den Weg in eine bessere Welt weist – in die Welt, in der zwei beste Freunde zu Hause sind, weil beide verstanden haben, wie sie einander verstehen können.

Willkommen in der Mensch-Hund-Welt!

DIE THEORIE-KNOCHEN



Maja Storch

Liebe Hundefreundin, lieber Hundefreund, eigentlich müsste ich Vergnügungssteuer dafür zahlen, dass ich dieses Buch schreiben durfte! Als Vera Bürgi mit der Idee kam, das Zürcher Ressourcen Modell für Hundehaltende einzusetzen, war ich sofort Feuer und Flamme. Vera Bürgi ist ZRM-Trainerin und Hundebesitzerin, also hierfür die ideale Fachfrau. Ich selber bin ebenfalls Hundefrauchen, mein Schoßhund heißt Simon, ist ein Mastino-Rüde (nicht kastriert) und wiegt 80 Kilogramm. Man hat also alle Hände voll zu tun.

Steve Lautz als Experten mit ins Boot zu holen war Vera Bürgis Idee. Und so entstand über viele Monate hinweg ein Buch, das jetzt vollendet ist.

Was ist mein Part in unserem gemeinsamen Unternehmen?

In der Schweiz gibt es die Redewendung vom „Fleisch am Knochen“. Damit ist gemeint, dass eine eher abstrakte Thematik mit Leben erfüllt wird. Meine Aufgabe in diesem Buch ist es, die Theorie-Knochen zu liefern, die Vera Bürgi in ihrem Teil durch die Fallgeschichten mit dem sprichwörtlichen Fleisch anreichern wird.

Sie lernen also in meinem Kapitel ein paar theoretische Grundlagen kennen, die Vera Bürgi in ihren Praxisbeispielen verwenden wird. Wer momentan gar keine Lust auf Theorie-Knochen hat, sondern lieber sofort in den Fallgeschichten von Hunde- und Menschen-schicksalen schmökern möchte, kann dies ruhig tun, wir haben für diesen Fall vorgesorgt. Alle Fachbegriffe aus dem ZRM, die ich hier bespreche, sind im Praxisteil mit einem Knochensymbol versehen. Sie haben also die Sicherheit, dass dieser Fachbegriff erklärt wird, und können einfach weiterlesen und sich von den Mensch-Hund-Lebensgeschichten begeistern lassen. Die Theorie-Knochen können Sie dann abnagen, wenn Ihnen der Sinn danach steht oder wenn Sie gerade einmal eine ruhige Stunde haben.

Diejenigen unter Ihnen, die schon einmal ein Buch von mir gelesen haben, wissen, dass auch meine theoretischen Texte gut zu lesen sind, Interesse wecken und Spaß machen. Ich kann also auf jeden Fall empfehlen, einfach mit dem Kapitel zu den Theorie-Knochen zu beginnen.



Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Was ist das denn überhaupt, dieses Zürcher Ressourcen Modell? Es handelt sich dabei um ein Selbstmanagement-Training, das von meinem Kollegen Dr. Frank Krause und mir gemeinsam entwickelt wurde. Es geht beim ZRM darum, mit Hilfe des Unbewussten, eines Teils der menschlichen Psyche, der durch Verstandesappelle nicht zu erreichen ist, Handlungsweisen zu ändern. Das kann jedem Menschen gelingen, man braucht nur ein wenig Geduld. Aber wer Hunde liebt, kann zum Thema Geduld ja sowieso ein Liedlein singen. Bringen Sie also einfach mit sich selber genau so viel Geduld auf wie mit Ihrem geliebten Tier, dann klappt das.

Warum ist das Unbewusste in der Hundeführung so wichtig? Das ist ganz einfach zu erklären, Sie haben es sicher schon selber erlebt: Alles beginnt damit, dass der Hund sich in einer Art und Weise verhält, die Frauchen und/oder Herrchen nicht behagt. Man hätte gerne einen Hund mit anderen Verhaltensweisen. Hund bellt Freunde in der Wohnung an: Man möchte lieber, dass Hund ruhig und besonnen bleibt, wenn Besuch kommt. Hund randaliert am Gartenzaun: Man möchte, dass Hund Ruhe gibt, wenn klar ist, dass es sich um keinen Einbrecher handelt, sondern nur um die Postbotin. Hund wiegt 40 Kilo und zieht beim Spazierengehen an der Leine: Man möchte, dass Hund gesittet neben einem herläuft und man nicht jedes Mal mit ausgekugeltem Arm vom Spaziergang nach Hause kommt.

Alle diese Abläufe sind zwar inhaltlich sehr unterschiedlich, haben jedoch eine Gemeinsamkeit: Hund tut was, und Mensch hätte es gerne anders. Der Mensch will also, dass sich etwas ändert und sucht zu diesem Zweck eine Hundeschule auf, schaut Hundesendungen im TV oder konsultiert das Internet. Egal, welche Quelle man benutzt: Meistens stellt sich heraus, dass der Mensch dieses oder jenes machen müsste, damit der Hund anders reagieren kann.

Der Mensch sieht dies ein und versucht, sich entsprechend zu verhalten. Die Fälle, in denen der Mensch das schafft und der Hund im Anschluss auch sein Verhalten ändert, sind wunderbar. Mensch und Hund sind glücklich, sie brauchen auch kein Hundebuch und kein Hundetraining mehr, alles ist in Butter.

Unser Buch ist für Personen geschrieben, bei denen dies nicht klappt. Im typischen Fall hat der Mensch eine Verstandseinsicht, die sich jedoch aus irgendwelchen geheimnisvollen Gründen nicht umsetzen lässt. Genau für diese Problemstellung wurde das Zürcher Ressourcen Modell, kurz ZRM, entwickelt. Durch das ZRM lernt man zweierlei: erstens etwas Theorie zur Frage, wieso dieses seltsame Phänomen überhaupt auftritt; zweitens Selbstmanagement-Methoden, mit denen man an sich selbst arbeiten kann, um die Verstandseinsicht auch in eine entsprechende Handlung münden zu lassen. Wieso kann es überhaupt sein, dass ein Mensch mit solch einem inneren Ungehorsam zu kämpfen hat? Das liegt an der Art, wie das Gehirn Bewertungen vornimmt. Wir schauen uns die Vorgänge jetzt einmal genauer an.

Der Verstand und das Unbewusste

Der Mensch verfügt über zwei Bewertungssysteme, die am Handlungsgeschehen beteiligt sind. Das eine Bewertungssystem ist der Verstand, das andere Bewertungssystem ist ein unbewusst arbeitendes emotionales Erfahrungsgedächtnis, im folgenden Text kurz „das Unbewusste“ genannt.

In der Tabelle sind die wichtigsten Unterschiede zwischen den beiden Systemen zusammengefasst. Was den Verstand für die Hunde-führung denkbar ungeeignet macht, ist die Tatsache, dass die Informationsverarbeitung seriell stattfindet und deswegen langsam ist.

VERSTAND UND UNBEWUSSTES

Unterschied hinsichtlich	Der Verstand	Das Unbewusste
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache	somatische Marker (diffuse Gefühle)
Informationsverarbeitung	seriell	parallel
Bewertungskriterium	richtig / falsch	mag ich / mag ich nicht

Serielle Informationsverarbeitung ist wie die Schlange vor der Kasse im Supermarkt. Einer nach dem anderen rückt vor, und es heißt warten, warten, warten, bis man dran ist. Bis der Verstand also endlich etwas begreift und in Handlung umsetzt, hat der Hund schon längst die Schwarzwälder Kirschtorte geklaut, Tante Herthas Seidenrock mit Hundesabber verziert, den kleinen Merlin-Gandalf durch kräftiges Bellen in Todesangst versetzt und ist durch das offene Gartentor abgehauen, um seinen Erzfeind, den Nachbarshund, am Genick zu packen und kräftig durchzuschütteln. Nicht ohne dabei einen Fahrradfahrer zu Fall zu bringen, natürlich. Wohl dem Menschen, der eine Hundehaftpflichtversicherung hat.

Viel geeigneter zur Vermeidung von Hundezwischenfällen ist hingegen das Unbewusste, denn es arbeitet parallel und deswegen sehr schnell. Parallele Informationsverarbeitung findet man in Supermärkten, wo an Self-Checkout-Kassen bezahlt werden kann. Viele Menschen können jetzt gleichzeitig – parallel – ihre Waren über den Barcodescanner ziehen und mit ihrem Handy bezahlen. Ruckzuck geht das, Wartezeit gleich null. Die Zeit vom auslösenden Reiz zur Reaktion, die das Unbewusste steuert, lässt sich wissenschaftlich messen. Sie beträgt 200 Millisekunden. Ein Mensch, der das Unbewusste gut ansteuern kann, ist genauso schnell wie sein Hund.

Das Unbewusste kann jedoch nicht mit Worten arbeiten, es kann sich nur über mulmige oder angenehme Gefühle äußern, sogenannte somatische Marker. Damit signalisiert es, ob ihm eine Situation gefällt oder nicht. Der Verstand arbeitet hingegen so, wie man sich menschliche Sachlichkeit vorstellt. Ist etwas vernünftig oder unvernünftig, logisch oder unlogisch? Der Verstand kann dieser Frage mit angemessener Langsamkeit nachgehen und im Anschluss an seine Überlegungen seine Erkenntnis in Worten ausdrücken. Diese Kompetenz ist prima, wenn man Betriebswirtschaft oder vergleichende Kulturwissenschaft studiert. Für die Hundeführung ist sie relativ zweitrangig.

Wir merken uns bis hierher also eine wichtige Botschaft: Für das akute, spontane Handeln, das die Hundeführung erfordert, müssen Menschen hauptsächlich ihr Unbewusstes einsetzen. Der Verstand ist in der Hundeführung nicht völlig überflüssig, aber er spielt eher eine Nebenrolle. Im Kapitel von Benji, dem charmanten Schreihals, schildert Vera Bürgi ein eindrückliches Fallbeispiel zu dieser Thematik, das sicher vielen Lesenden bekannt vorkommt.

Wie spricht man das Unbewusste an?

Die Herausforderung bei der Arbeit mit dem Unbewussten ist die Frage, wie man zu diesem Teil der menschlichen Psyche Kontakt aufnehmen kann. Durch Verstandeseinsicht ist das Unbewusste nicht zu erreichen. Was also kann man tun?

Im Zürcher Ressourcen Modell benutzen wir die Sprache, die das Unbewusste versteht: Wir geben ihm die Möglichkeit, sich über Bilder zu äußern. Die entsprechende Vorgehensweise beschreibt Vera Bürgi anschaulich in ihren Fallbeispielen. Man kann sich die ZRM-Methode so vorstellen, als würde man dem Unbewussten eine

KONTAKTAUFAHME ...



Auswahl an Bildern vorlegen und die Frage stellen: „Was brauchst du denn, um dich so zu verhalten, wie es für dich und deinen Hund am besten wäre?“ Das Unbewusste kann auf diese Frage zwar keine Antwort in Worten formulieren, es kann sich aber sehr wohl äußern – nämlich über die schon erwähnten somatischen Marker. Genauer gesagt: Es kann durch einen positiven somatischen Marker anzeigen, was es benötigt, um die Verstandesabsicht zu unterstützen.

Als Stimulus-Material ist die ZRM-Bildkartei gut geeignet, wenn Coach und Hundemensch einander leibhaftig vor Ort begegnen, wie das in der Geschichte vom charmanten Schreihals der Fall ist. Man kann aber auch mit dem Online-Tool des ZRM arbeiten, das auf der Seite www.zrm.ch kostenlos und ohne Registrierungspflicht zur Verfügung gestellt wird. Das Coaching von Gioio, dem sensiblen Boliden, fand auf diese Weise statt. Egal, ob als Präsenztreffen oder online: Das Vorgehen ist identisch. Dem Unbewussten wird eine Auswahl an Bildern vorgelegt, und der Mensch beobachtet sich selbst und stellt fest, welche somatischen Marker die Bilder innerlich auslösen. Wenn das Unbewusste ein passendes Bild gefunden hat, macht es sich durch einen positiven somatischen Marker – ein gutes Gefühl – bemerkbar.

Die Voraussetzung für diesen Auswahlvorgang ist eine gute und präzise Vorstellung davon, wohin die Reise mit dem eigenen Selbstmanagement gehen soll. Hierzu kann man sich aus verschiedenen Quellen mit Anregungen versorgen. Oft hat man in der Hundeschule schon zum wiederholten Mal eine ganz bestimmte Aufforderung gehört. Zum Beispiel: „Du musst selber ruhig bleiben, dann überträgt sich das auch auf deinen Hund.“ Oder: „Kümmere dich weniger um das, was andere von dir erwarten, sondern bleibe dir selber treu.“ Auch ein oft gehörter Tipp. Man kennt die Tipps, aber umsetzen kann man sie irgendwie nicht. Woran liegt das? Im ZRM heißt das: Das Unbewusste ist noch nicht im Boot, darum hapert es an der Umsetzung.

In einem Einzelcoaching wird das Thema ebenfalls präzise ausgearbeitet. Oftmals genügt es aber auch schon, die beste Freundin zu fragen oder den Sohn, um durch das Feedback eine ziemlich gute Vorstellung davon zu bekommen, was zu tun wäre.

Sobald das eigene Thema sauber erarbeitet ist, kann man dem Unbewussten die Bilderauswahl präsentieren und gespannt darauf sein, welches Bild es sich für die Umsetzung aussucht.

Wie wird das Bild interpretiert?

Nun hat man also über die somatischen Marker ein passendes Bild identifiziert. Dies gibt Anlass zur Freude, aber sogleich taucht auch die nächste Frage auf: Wie wird denn nun das Bild interpretiert? Das Zürcher Ressourcen Modell hat auf diese Frage eine klare Antwort: Das Bild wird von dem Besitzer oder der Besitzerin selbst interpretiert. Es wird keinerlei „Expertenzirkus“ veranstaltet, bei dem eine Fachperson darüber aufklärt, was es denn zu bedeuten habe, wenn ein Mensch ein Bild mit einem Bären ausgewählt hat. Das Menschenbild des ZRM sieht vor, dass die Bedeutung eines Bärenbildes – um bei diesem Beispiel zu bleiben – für jede Person völlig individuell ist. Und dass niemandem geholfen ist, wenn sogenannte Expertinnen und Experten mit allwissendem Blick und mahnender Stimme darüber Auskunft geben, was die Bedeutung eines Bären an und für sich sei.

Aha, okay, verstanden. Man interpretiert sein Bild also selber. Aber wie soll das funktionieren, wenn doch die somatischen Marker die einzigen Möglichkeiten des Unbewussten sind, sich auszudrücken? Wie kommen denn dann Worte dazu, damit der Verstand auch nachvollziehen kann, was das Unbewusste sich so vorstellt, um mit ins Boot zu kommen? Hierzu hat das ZRM zwei Methoden entwickelt, die leicht nachvollziehbar und einfach durchzuführen sind: Der Ideenkorb und die Affektblanz.

Der Ideenkorb

Das Vorgehen für den Ideenkorb ist rasch erklärt.

Der Mensch, dessen Bild interpretiert werden soll, stellt sich vor, dass vor ihm ein Korb steht, der mit Ideen gefüllt wird. Die Ideen entwickelt der Mensch selber, so er denn welche hat. Auf jeden Fall werden aber auch noch Ideen von anderen Menschen einbezogen, die sozusagen eine Ideenspende geben.

Achtung: Es geht beim Füllen des Ideenkorbes nicht darum, die richtige Interpretation eines Bildes zu diskutieren oder darüber sogar zu streiten! Es geht einfach nur darum, den Korb zu füllen. Die Frage, die als Leitlinie für die Befüllung des Ideenkorbes dient, lautet:

- Was an diesem Bild könnte das Unbewusste dazu veranlasst haben, mit einem positiven somatischen Marker zu reagieren?

Die aufmerksamen Lesenden werden an dieser Stelle sicher sofort bemerken, dass es beim Ideenkorb darum geht, ausschließlich positive Ideen in den Korb zu werfen. Dies ist auch naheliegend, denn das Bild wurde ja anhand eines positiven somatischen Markers identifiziert. Mit anderen Worten: Das Unbewusste im Menschen findet das Bild genauso attraktiv wie der Hund seine Lieblingsleckerli. Es ist begeistert von dem Bild, und die Aufgabe besteht darin, die Begeisterung, die das Unbewusste ja nur über fröhliche Gefühle mitteilen kann, durch eine Art Brainstorming-Verfahren in Worte umzusetzen, damit der Verstand kapiert, was das Unbewusste will.

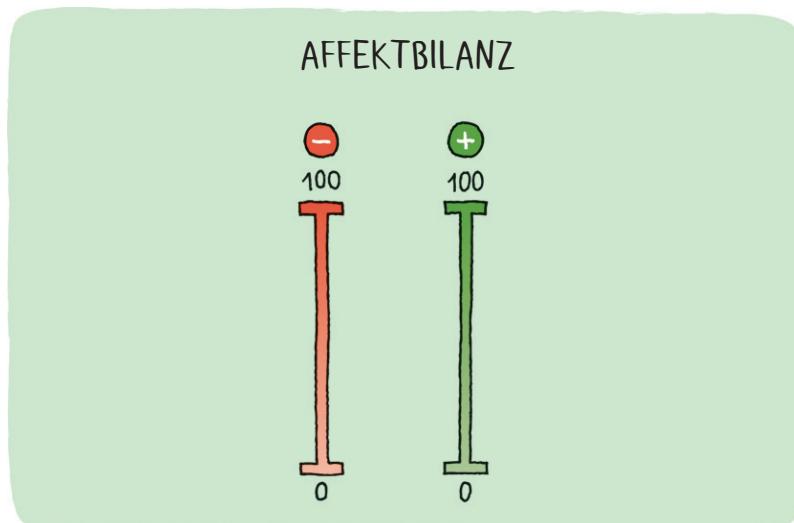
IDEENKORB



Die Affektbilanz

Wie wird nun der gefüllte Ideenkorb ausgewertet? Hier kommt die Affektbilanz zum Einsatz, eine für das ZRM neu entwickelte Methode, um somatische Marker sichtbar zu machen. Die Affektbilanz besteht einfach aus zwei senkrechten Strichen ohne „Temperatureinteilung“. Sie bildet den gefühlten (affektiven) Anteil des somatischen Markers ab.

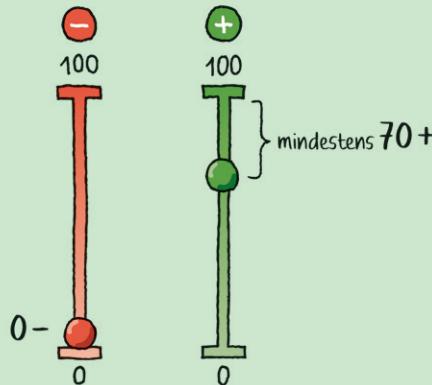
Der linke senkrechte Strich wird zum Einzeichnen des negativen Gefühlsgehaltes benutzt, darum steht ein Minuszeichen darüber. Der rechte senkrechte Strich wird für den positiven affektiven Gehalt benutzt, darum steht ein Pluszeichen darüber. Weil der Mensch nicht nur über rein positive oder rein negative Affekte verfügt, werden beide Striche gleichzeitig bearbeitet. Das ergibt dann einen optischen Eindruck von den sogenannten gemischten Gefühlen, die im normalen menschlichen Alltag eigentlich den Hauptanteil der Gefühlslagen ausmachen.



Für die Auswahl der Lieblingsideen aus dem Ideenkorb ist eine Affektbilanz nötig, die im negativen Bereich bei Null liegt. Mit anderen Worten: Es darf keine Idee aus dem Korb verwendet werden, die auch nur ansatzweise negative Affekte auslöst. Ein negativer Affekt weist immer auf ein Alarmsignal des Unbewussten hin. Das wollen wir nicht, wir wollen ja das Unbewusste mit ins Boot holen. Stattdessen brauchen wir etwas auf dem positiven Strich: Ein deutlich positives Bewertungssignal, das darauf hinweist, dass diese Idee dem Unbewussten sehr attraktiv erscheint. Ab einem Wert von zirka 70 plus ist angezeigt, dass das Unbewusste mit im Boot sitzt und losrudern will. Im Kapitel von Luca, dem schreckhaften Prachtkerl, beschreibt Vera Bürgi ausführlich, wie mit der Affektbilanz in der Praxis gearbeitet wird.

Wem die akribische Arbeit mit den Skalen der Affektbilanz zu umständlich ist, kann auch nach dem Gefühl vorgehen. Welches sind meine Lieblingsideen? Wo freut sich mein Herz? Wo macht es innerlich „bingo“? Worauf springe ich gefühlsmäßig positiv an? Auch für dieses – etwas flottere – Vorgehen finden sich im Praxisteil anschauliche Beispiele.

AFFEKTBILANZ EINER LIEBLINGSIDEE



Das Motto-Ziel

Wie arbeitet man mit den Lieblingsideen aus dem Ideenkorb weiter? Erinnern wir uns an das, worum es im Prinzip geht: Was man erreichen möchte, ist eine Änderung der inneren Haltung des Hundemenschen, die das Unbewusste und die Verstandesabsicht so zusammenbringt, dass die gewünschte Handlung zuverlässig und gut ausgeführt werden kann. Wir möchten den unkoordinierten Zustand beenden, in dem der Verstand zwar eine vernünftige Einsicht hat, die das Unbewusste aber nicht gut genug erreicht. Der Verstand ist nicht in der Lage, zu einer entsprechenden Handlung zu führen, denn das Unbewusste wittert dauernd Alarm und verweigert die Mitarbeit. Nachdem nun das Unbewusste in seiner ihm angestammten Bildsprache nach seiner Meinung gefragt wurde und äußern durfte, was es sich wünscht, wird mit Ideenkorb und Affektbilanz ein Dolmetscherprozess auf den Weg gebracht, der es dem Verstand ermöglicht, das Anliegen des Unbewussten zu verstehen.

Jetzt kommt der nächste Schritt: Aus den Lieblingsideen wird ein sogenanntes Motto-Ziel gebildet. Diese Art von Ziel liest sich nicht wie ein konkretes Ziel, sondern mehr wie ein allgemeines Lebensmotto. Es bedient sich einer bildhaften Sprache, die oft richtig poetisch wirkt. Das ist erwünscht. Denn durch den Trick mit der bildhaften Sprache, die sich ursprünglich ja auch aus einem Bild ableitet, wird sichergestellt, dass das Unbewusste „angedockt“ ist und sich mit dem Ziel identifiziert.

An dieser Stelle müssen wir uns jetzt gar nicht ausführlich mit den verschiedenen Eigenarten eines Motto-Zieles befassen, denn das würde mehrere Seiten beanspruchen, und ich möchte die Geduld der Lesenden nicht mit allzu viel Theorie strapazieren. Die Entwicklung von Motto-Zielen ist in jeder Fallgeschichte ausführlich beschrieben, so dass sich die ersten Eindrücke von da übernehmen lassen. Wenn jemand aus dem Kreis der Lesenden für sich selber

den Wunsch hat, auch ein Motto-Ziel zu entwickeln, ist das ganz einfach online machbar.

Auf der Homepage des Zürcher Ressourcen Modells www.zrm.ch besteht unter dem Link Online-Tool die Möglichkeit, sich ein eigenes Motto-Ziel zu einem beliebigen Thema zu bauen. Auch Profis im Bereich Hundetraining, die mit der Idee liebäugeln, mit einem bestimmten Mensch-Hund-Paar mit dem ZRM zu arbeiten, können ihre Schützlinge auf dieses Online-Tool schicken, dafür ist es da. Das Verfahren dauert 15 Minuten. Zum Schluss gibt es eine PDF-Datei mit dem gewählten Bild und dem themenspezifischen Motto-Ziel zum Ausdrucken. Mit diesem Ergebnis ist man auf der sichereren Seite, was die Qualität des Motto-Zieles betrifft, denn die Seite wurde von uns sorgfältig erstellt und wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit hin untersucht. Vertiefende Literatur dazu findet sich in Hülle und Fülle ebenfalls auf der Homepage des ZRM.

BILDUNG EINES MOTTO-ZIELS

Bild	
Thema	Im Hier und Jetzt sein
Motto-Ziel	Löwengleich präsent fokussiere ich meine fließende Energie mutig und frei auf das mir Wichtige.

Das Embodiment

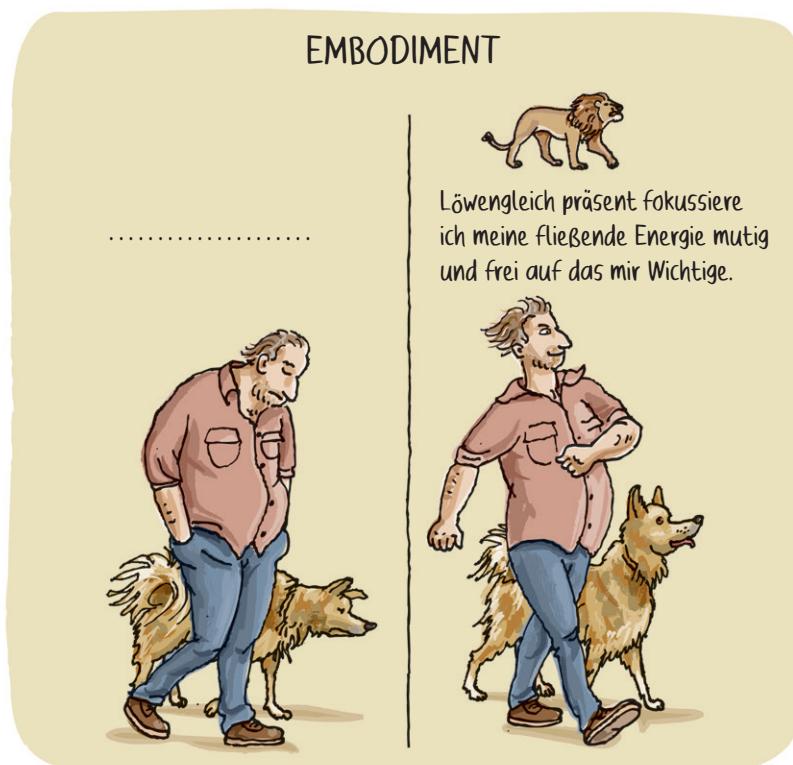
Mit dem Motto-Ziel ziehen Verstand und Unbewusstes am selben Strang. Das Innenleben des Menschen ist nun gut koordiniert, innere Konflikte sind aufgelöst. Jetzt kann man mit der Arbeit am Embodiment beginnen. Das Embodiment ist für das Führen von Hunden eine wichtige Komponente. Ein Hund kann ja – ähnlich wie das menschliche Unbewusste – keine Worte verstehen. Ein Hund versteht seinen Menschen und auch seine Artgenossen, indem er ihre Körpersprache genau beobachtet. Wenn ein Mensch nun im Hundetraining gesagt bekommt: „Du musst dich entspannen!“, dann richtet sich dieser gut gemeinte Appell an den Verstand. Der Verstand hat jedoch aus der Sicht der Neurobiologie dummerweise vergleichsweise wenige Nervenverbindungen zu den Bereichen des Gehirns, die Körpergeschehen regeln.

Der Vorgang der Entspannung zum Beispiel bringt, ist er mal eingeleitet, viele körperliche Veränderungen mit sich. Die Atmung verändert sich, die Pupillen werden kleiner, der Herzschlag verlangsamt sich. Der Muskeltonus wird weicher und die Bewegungen werden ruhiger. Wenn ein entspannter Mensch spricht, hört sich die Stimme völlig anders an, als wenn derselbe Mensch angespannt und gestresst ist. Der Hund bekommt all diese Signale mit. Ich kenne keine wissenschaftlichen Studien dazu, weil ich mich nicht mit Kynologie befasse, wie die Wissenschaft rund um den Hund genannt wird. Aber ich würde wetten, dass ein Hund es auch riecht, ob sein Mensch angespannt oder gechillt ist.

Wenn man also beabsichtigt, den Hund wissen zu lassen, dass man jetzt eine bestimmte Haltung angenommen hat, die ihn unterstützen soll, dann ist es eigentlich unerlässlich, diese neue Haltung in den eigenen Körper zu bringen. In der Fachsprache heißt dieser Vorgang „Embodiment“, was man mit „Verkörperung“ übersetzen kann.

Im Prinzip funktioniert das Embodiment ganz einfach und natürlich, da die Thematik, an der man arbeiten will, mit einem Bild unterfüttert ist. Der Körper ist gut ausgerüstet, um Bildsprache umzusetzen, die er besser versteht als Worte. Wenn wir jetzt einmal bei dem Löwenbeispiel bleiben, das weiter oben dargestellt wurde, dann ist es lustigerweise für den Körper ein Leichtes, sich löwenhaft zu bewegen.

Wenn Sie Lust haben, können Sie das selber ausprobieren, der Einfachheit halber bleiben wir weiterhin beim Löwen. Stellen Sie sich erst einmal „normal“ hin, so wie Sie immer stehen, und dann lassen Sie das Löwenhafte in Ihrem Körper lebendig werden.



Sie müssen da gar nicht groß darüber nachdenken, Sie werden feststellen, dass der Körper ganz genau weiß, wie Sie löwenhaft gehen, stehen, sich drehen. Er weiß auch, wie Sie löwenhaft atmen, und er weiß, wie Sie löwenhaft schauen. Und wenn der Löwe in Ihrem Körper lebendig geworden ist, dann strahlen Sie Ihre psychische Haltung auch körperlich aus. Und Ihr Hund kann Sie lesen. Er wird sofort wissen, dass jetzt kein schlotterndes, gestresstes Angstbündel mehr mit ihm unterwegs ist, sondern eine Löwin oder ein Löwe. Die neue Körperlichkeit überträgt sich dann im Nullkommanichts auf den Vierbeiner.

In den Fallbeispielen von Benji, dem charmanten Schreihals, und Gioio, dem sensiblen Boliden, beschreibt Vera Bürgi, wie das Embodiment des Menschen aufgebaut wird. Mit dem Embodiment wird in zweierlei Hinsicht Gutes bewirkt: Zum einen hilft die Körperarbeit dem Menschen, die erwünschte Haltung auch tatsächlich aktiv zu erleben und nicht nur verstandesmäßig zu denken. Das bedeutet, dass das Zusammensein mit dem Vierbeiner wesentlich angenehmer wird und sich für den Menschen von Tag zu Tag besser anfühlt.

Zum zweiten hilft die Körperarbeit aber auch dem Hund. Denn der Mensch ist jetzt für den Hund lesbar und verstehbar geworden. Der Mensch nimmt und bewegt sich in einer Art und Weise, die dem Hund das vermittelt, was zuvor in der Themenbestimmung präzise erarbeitet wurde. Menschliches Erleben und die Wahrnehmung, die der Hund hat, werden auf diese Art synchronisiert. Ein gemeinsames Universum entsteht, in dem Mensch und Hund eine Einheit bilden. Das Großartige an der Arbeit mit dem ZRM ist die Erfahrung, dass der Mensch sich nicht verbiegen und sich nicht irgendeiner Norm von perfektem Hundeführen anpassen muss. Die Abstimmung zwischen Mensch und Hund erfolgt völlig individuell und hilft beiden dabei, ihre ganz spezifische Eigenart zu entwickeln. So lässt es sich miteinander gut umgehen, und der Kontakt zueinander wird für beide Seiten zu einem Quell der Freude.