

Grenzenloses Altern oder Wie die Milchstrasse in Golfys Augen gelangte

Lisa Leicht, Instruktorin für Hunde und Kleintiere

Gestern Abend schaute ich meinem alten Hund in die Augen..

Mögen Sie alte Hunde? Ich persönlich liebe die Senioren mit ihren ausdrucksvollen Gesichtern und den weise blickenden Augen, ihrem manchmal etwas steifen Gang und dem überproportionalen Appetit. Ich bewundere ihre auch im Alter intakte Lebensfreude und die Willenskraft, mit der sie den Alltag angehen.

Nur - als sich bei meiner heute 16 jährigen Golfy mit 14 Jahren die ersten Anzeichen von Altersschwerhörigkeit bemerkbar machten, bekam ich es mit der Angst zu tun: Wie würde es sein, wenn sie nicht mehr hört? Was, wenn ihre Augen trüb werden? Wie würde ich mit den Einschränkungen umgehen, die durch eine verminderte Mobilität hervorgerufen werden? Ich bin viel unterwegs, wandere, segle, gebe Kurse; was, wenn sie da nicht mehr mitmachen kann oder will?

Und was wird sein, wenn sie stirbt? Die Leere? Das Allein sein?

Die Zauberworte

Die Zauberworte für das Leben mit einem alternden Hund sind für mich Liebe, Achtsamkeit, Wissen, TTouch und Meditation.

Die Liebe gibt uns die Kraft, die Grenzen, die wir uns durch unsere Ängste auferlegen, sprengen zu wollen. Achtsamkeit und Wissen helfen, diese Grenzen zu erkennen und sie in Kombination mit TTouch und Meditation zu erweitern oder aufzulösen.

Wenn es still wird - Grenzen durch Gehörverlust

Fangen wir bei der Schwerhörigkeit an: Gottseidank hatten wir bereits seit Jahren akustische Signale mit Handzeichen verbunden. Es war also nicht allzu schwierig, mit Golfy durch klare Signale weiterhin zu kommunizieren. Auch wenn sie inzwischen taub ist, ist es für mich hilfreich, die Kommandos auszusprechen, das Bild, welches gleichzeitig meinem Kopf entsteht ist viel klarer. Das ist wichtig, weil dadurch meine Absicht via Körpersprache und Mimik eindeutig kommuniziert wird. Schwerhörigkeit geht bei Hunden oft auch mit einer gewissen emotionalen und mentalen Unsicherheit einher. TTouchees helfen, das Verhalten rascher an die veränderte Sinneswahrnehmung anzupassen, und Verspannungen im Körper zu lösen. Golfy reagierte besonders gut auf Ohr TTouchees, Wolken Leoparden im Nacken und auf der Kruppe, sowie Troika entlang des Rumpfs.

Gehörverlust bedeutet auch Kontrollverlust; während dieser Phase suchte Golfy vermehrt Körperkontakt und liess mich nicht aus den Augen. Sie reagierte viel stärker auf optische Reize, Blitzlichter und Autoscheinwerfer bewirkten starke Erregung und Desorientiertheit. Das Thundershirt und viele kurze TTouch Einheiten sowie halfen bis zu einem gewissen Grade; dazu durfte ich mich in geduldigem Umgang und Herzkohärenz üben.

Grenzen der Leinenführigkeit

Ich begann, die Grenzen der Leinenführigkeit zu erkunden; Weil sie uns sehen wollen, 'latschen' alte Hunde an der Leine oft hinter uns her; nicht gerade meine Traumvorstellung von einem Hundespaziergang. Ich versuche meine Geschwindigkeit anzupassen, den Hund aber über meine Körpersprache auch immer

wieder zu Tempowechseln zu motivieren, und kleine Kunststücke einzubauen, um ihn dann mit einem Gutzi zu belohnen. Ich arbeite oft im Labyrinth, übe beidseitiges Führen mit feinsten Leinensignalen.

Spaziergänge ohne Leine laden zu Kontaktspielen und Achtsamkeitsübungen ein und sind in autofreien Gebieten wunderbar. Ich versuche z.B., Golfy genau auf die Distanz, auf die sich mich noch wahrnehmen kann, mit ausgeprägtem Händeklatschen und einer Art Luftsprung abzurufen, sehr zum Gaudi der anderen Hundehalter, welche meine akrobatischen Darbietungen oft nicht gleich verstehen.

Wenn es dunkel wird - Grenzen durch vermindertes Sehvermögen

Seit einigen Wochen werden Golfys Augen zunehmend trüb; gestern hat sie sich zum ersten Mal an einer geschlossenen Tür gestossen, gleich zweimal hintereinander, ich empfand es schrecklich. Um Golfy präzise zu führen und damit sie so autonom wie möglich bleiben kann, sind jetzt von mir Präsenz und Feingefühl gefragt;. Thundershirt, viel Körperkontakt und TTouchees, sind gut für die Propriozeption und geben Sicherheit.

Grenzen setzen für Hunde und Halter

Ein Problem ist es, meine Mithundehalter davon zu überzeugen, ihre Hunde auf höflicher Distanz zu halten, auch wenn sie gaaaanz lieb sind und doch nur spielen wollen. Da sich meine Golfy noch sehr geschmeidig und ohne Einschränkung bewegt, sind ihr Alter und ihre Behinderungen nicht auf Anhieb ersichtlich und sie ist leider in der letzten Zeit zwei Mal von jungen, übermütigen und nicht kontrollierten Hunden umgerannt worden. Das bedeutet für mich, dass ich sie in Zukunft auch mal Hochheben werde um sie zu schützen aber vor allem, dass ich noch achtsamer und voraus schauender bin auf dem Hundespaziergang.

Die Grenzen sprengen

Wir haben grosses Glück, dass der Alterungsprozess bei Golfy so undramatisch abläuft. Das hilft uns, jede kleine neue Begrenzung sorgfältig zu erkunden und sie achtsam in unser Leben zu integrieren. Segeln tu ich im Moment nicht, aber alles andere machen wir noch, wir haben uns an die Umstände angepasst. So verbringt Golfy während der Kurse ihre Zeit nun im umgerüsteten Auto (mit Wärme flasche, handgestricktem Pulli und isoliertem Körbchen).

Wenn bei ihr die Angst kommt, nehme ich sie in den Arm und ttouche sie, bis sie ruhig wird und ein Gutzi verlangt. Wenn bei mir die Angst kommt, beobachte ich mein Einatmen/Ausatmen (So'ham) oder mache einen Heart Hug, das bringt Ruhe in mein Denken und damit mich in meine Mitte. So bin ich im JETZT und freue mich über jeden Moment mit meiner Hündin (sie ist sowieso immer im JETZT). Ich habe begonnen, uns beiden mehr Auszeit zuzugestehen, einfach zusammen zu SEIN: sie legt ihren Kopf auf mein Bein und schläft zufrieden und in Sicherheit und ich höre auf ihr leises Schnarchen und bin glücklich. Und da ist noch diese starke Gefühl von Dankbarkeit dafür, dass wir diese intensive Zeit zusammen erleben dürfen und für das, was ich dabei geben und lernen darf. Und wo Achtsamkeit und Dankbarkeit sind, da lösen sich die Grenzen auf, es gibt keine Trennung.

Gestern Abend schaute ich meinem alten Hund Golfy in die Augen und die Milchstrasse spiegelte sich darin.

Bücher die hilfreich sein können:

Clarissa v. Reinhardt, Britta Putfarcken, Weis(s)e Schnauzen, Animal Learn Verlag
Barry Eaton, Clarissa von Reinhardt: In der Welt der Stille, Animal Learn Verlag
Alois Burkhard: Achtsamkeit - Entscheidung für einen neuen Weg, Schattauer