

Angst vor Hunden

Janine ist Mitte dreißig. Aufgrund einer Empfehlung nahm sie Kontakt zu mir auf. Zunächst per E-Mail und später in einer ausführlichen Sprachnachricht. Sie berichtete mir von ihrer Hunde-Angst. Diese war aktuell besonders belastend, da Janine bei ihrer neuen Arbeitsstelle regelmäßig Kontakt zu Hunden hat. Sie äußerte die Vermutung, dass es einen Zusammenhang mit ihren zurückliegenden Missbrauchserfahrungen gibt. Aufgrund dieser Information war es mir im telefonischen Vorgespräch wichtig einzuschätzen, ob ein psychologisches Coaching für das Hunde-Thema geeignet ist.

Wir einigten uns gemeinsam auf einen ersten Termin via Zoom mit dem Themen-Schwerpunkt „Angst vor Hunden“. Zur Vorbereitung bat ich Janine, mir einige Fotos von Hunden zukommen zu lassen, auf die sie besonders ansprach.

In der Video-Sitzung begrüßte mich eine sich sehr wache und klar präsentierende Frau mit einer lebensbejahenden Ausstrahlung. Sie formulierte noch einmal, wie sich die Belastung durch die Hunde auf der Arbeitsstelle auswirkte und dass sie aktuell eine Übergangslösung gefunden hatte.

Ich ließ mir von Janine die letzte Situation beschreiben, in der es zu einem besonders unangenehmen Hunde-Kontakt kam. Dieser lag erst zwei Tage zurück und ereignete sich außerhalb des Büros während eines Waldspaziergangs. Ein Hund kam allein um eine Kurve gelaufen und hielt auf sie zu, die Besitzer waren zu diesem Zeitpunkt nicht zu sehen. Als diese kurz darauf dazu kamen, habe Janine sie gebeten, den Hund an die Leine zu nehmen. Kurz bevor der Hund bei ihr ankam, reagierte er auf das Zurufen der Besitzer und kehrte um. „*Ich hatte mich weggedreht und die Augen zugemacht*“, ergänzte sie.

Als Nächstes bat ich Janine, sich etwas mehr auf diese Erinnerung einzulassen und stellte ihr Fragen, um herauszufinden, wie genau sie die Situation wahrnahm. Ihre Kehle fühlte sich eng an und ihr ganzes Skelett sowie ihr Bauch haben sich zusammengezogen. Janine nahm Angst wahr und äußerte den Gedanken „*Ich will beschützt werden*“. Die Belastung lag auf einer Skala von 1 - 9 bei einer deutlichen 9.

Durch weitere Fragen identifizierte ich als Auslöser für die erste Runde „Das Bild von dem Hund, der auf mich zu rennt und alle Hunde, für die er steht“. Für diesen Auslöser gab ich ihr entsprechende Lösungssätze vor. Nach dem Aussprechen der Sätze fühlte sich Janine bereits entspannter.

Nun teilte ich den Bildschirm mit dem Foto eines Pitbull-Terriers, welches sie mir gemailt hatte. Als sie es sah, war ihr das Unbehagen sehr deutlich anzusehen. Janine sagte, dass ihr mulmig werde und sie anfinge zu schwitzen. Dieser Hund könne sie vielleicht sogar töten. Die Belastung ordnete sie zwischen 6 – 7 ein. „Das Abbild dieses Hundes und alle Hunde, für die er steht“, diente als Auslöser für die zweite Runde.

Nach den Sätzen war Janine traurig geworden. Sie öffnete einen Türspalt in ihr zutiefst persönliches Thema jenseits der Hundeangst. „*Was hat dich traurig werden lassen?*“, fragte ich sie und sie antwortete „*Das man in meiner Vergangenheit schlimme Dinge angetan hat.*“

„*Wo nimmst du diese Vergangenheit wahr und wie nimmst du sie wahr?*“, fragte ich Janine. Sie überlegte kurz und antwortete: „*Ich nehme sie als etwas Dunkles hinter mir wahr.*“ Der Auslöser für die nächste Runde lautete „Die dunkle Vergangenheit hinter mir“.

Janine bemerkte nach dieser Runde Schwindel, aber auch eine angenehme Kühle im Kopf. Ich fragte sie, was sie noch wahrnehmen würde. Links neben sich spüre sie sehr deutlich die düstere Energie einer Person. Meine Frage, ob sie diese düstere Energie weiter betrachten wolle und könne, beantwortete sie mit „*Das kann ich ruhig sagen, es ist die meines Bruders.*“ Der nächste Auslöser lautete „Die Wahrnehmung der düsteren Energie meines Bruders“. Satz drei endete mit „Im Hier und Jetzt, als erwachsene Frau“.

Die angenehme Kühle im Kopf habe zugenommen und es sei, als ob die Energie ihres Bruders sich auflösen würde. Ich fragte Janine, ob sie noch weiter hinschauen wolle, woraufhin sie antwortete, dass sie jetzt diesen wütenden Blick von ihm sähe. Er war früher sehr aggressiv gewesen und habe sie auch später immer hasserfüllt angeschaut, als wolle er sie umbringen. „*Diesen hasserfüllten Blick ihres Bruders und alles, wofür er steht*“, adressierten wir in der nächsten Runde mit den Lösungssätzen. Satz drei endete wieder mit „Im Hier und Jetzt, als erwachsene Frau“.

„*Wie fühlst Du Dich jetzt?*“ fragte ich Janine. Sie erwiderte, dass es sich gut anfühle diese Sätze auszusprechen und dass sie Leichtigkeit und Freude spüre. „*Da ist etwas Kraftvolles in mir.*“ ergänzte sie. An dieser Stelle fokussierten wir wieder die Hunde; wir schauten uns alle fünf Hundefotos an, die sie mir zugeschickt hatte. Wir untersuchten mit diesem konfrontierenden Ansatz ihre Reaktionen und ermittelten so ihre Angst-Fantasien und -Vorstellungen als Auslöser für die Sätze der Logosynthese:

- Die Vorstellung, Angst zu bekommen, wenn ein Hund auf mich zu rennt
- Die Vorstellung, dass der Hund direkt vor mir steht
- Die Vorstellung, dass mir Hunde in die Hände beißen

Diese Auslöser setzten wir nachfolgend in die Lösungssätze ein.

Mit jeder Runde nahm Janines Belastung ab und die Angst-Fantasien verloren ihre Bedeutung. Ihre Wahrnehmung von Stärke wuchs von Satz zu Satz. Am Ende nahm sie keine Angst mehr wahr; „*Ich fühle mich locker und entspannt. Ich könnte mir sogar vorstellen, einen Hund zu streicheln*“, sagte sie mit verwundertem Blick. Die Belastung schätzte sie auf der Skala nun bei einem Wert von 0 ein.

Das Coaching beendeten wir nach dem Abschlussatz „Ich stimme alle meine Systeme auf dieses neue Bewusstsein ein“.

Ich fragte Janine zum Ende noch einmal, wie es ihr jetzt geht. Sie sagte, dass sie die Sitzung sehr interessant und spannend fand. Sie fühle sich sehr leicht und beschwingt und würde jetzt am liebsten eine Runde tanzen. Das freute mich sehr, denn es gibt verschiedene Wege, Leichtigkeit und Freude auszudrücken und das Tanzen ist einer von ihnen. Mit dem inneren Bild von einer tanzenden Janine vor Augen verabschiedete ich mich von einer gelösteren und erfüllteren Frau.



Eine Woche nach der Sitzung bekam ich per Sprachnachricht ein umfassendes Feedback:

„Nach der Sitzung habe ich mich voller Energie gefühlt. Wie angekündigt hatte ich tatsächlich direkt Musik aufgedreht und bin durch meine Wohnung getanzt. Es war so eine Freude in mir und auch eine riesige Erleichterung, so als sei etwas Schweres von mir abgefallen.

Tatsächlich plagten mich seit Monaten schmerzhaft Muskelverspannungen auf der linken Körperseite, die seitdem verschwunden sind. Bisher glaubte ich, es sei etwas rein Körperliches gewesen, aber jetzt denke ich, dass es die Fremdenergie meines Bruders war, die mich blockiert hat. Diese hat sich jetzt vollkommen aufgelöst, wodurch ich Leichtigkeit und auch Kraft in mir wahrnehme.

An dem Nachmittag nach der Sitzung hatte ich auch noch einen Spaziergang gemacht und mich für eine Weile in die Sonne gesetzt. Ich verspürte eine tiefe Entspannung, wo sonst immer viel Unruhe und Anspannung war. Lange habe ich mich nicht mehr so wohl im jetzigen Moment gefühlt.

Am nächsten Tag bin ich ins Büro gegangen, wo ich dann direkt mit Hunden konfrontiert war, und tatsächlich habe ich eine Veränderung wahrgenommen. Als mir ein Hund entgegenkam, hat mich das regelrecht kalt gelassen. Ich habe ihm nicht wie sonst viel Beachtung geschenkt und hatte auch keine Angst. Außerdem ist mir aufgefallen, dass ich liebevoller auf ihn blicken konnte.

Generell bemerke ich auch, wenn ich spazieren gehe oder im Wald bin, dass ich nicht mehr die ganze Zeit daran denke, dass jetzt gleich jemand mit Hund kommen könnte. So war es bisher immer, dass ich in jeder Kurve mit Hundebesitzern gerechnet habe. Jetzt habe ich eher bemerkt, dass ich gar nicht mehr darüber nachdenke.

Ein anderes Mal hatte ich eine Begegnung mit einem Hund, der mit seiner Schnauze nah an meine Hände kam. Da ist mir doch noch mal kurz komisch geworden, aber es ist eine ganz andere Intensität gewesen.

Ich fühle also definitiv eine Veränderung und werde das weiter beobachten. Vor allem bin ich überrascht, denn jetzt ist für mich schon gar nicht mehr nachvollziehbar, wieso ich letztens noch so große Angst hatte. Es hat sich also definitiv was verändert, deswegen noch mal vielen lieben Dank, dass du mich bei diesem Thema begleitet hast!