

Zwei Kilogramm Selbsterfahrung, oder: Wie Rosie mich Klarheit lehrte

Milena Mazanec-Mitmasser

Als Psychotherapeut:innen sind wir mit dem Begriff Selbsterfahrung ja vertraut. Sie begleitet uns in der Ausbildung und hat einen wichtigen Stellenwert darin. Doch nicht nur die 80 Einheiten verpflichtende Selbsterfahrung mit Lehrtherapeut:innen im Zuge unseres Hineinwachsens in diesen Beruf bringen uns Erkenntnisse über uns selbst und leiten uns durch die Auseinandersetzung mit uns selbst – manchmal kommt Selbsterfahrung auch völlig unerwartet aus einer ganz anderen Richtung! Zu mir kamen wertvolle Selbsterfahrungsmomente in Gestalt meiner äußerlich kleinen, aber innerlich sehr großen Yorkshireterrier-Hündin Rosie.

Auf der Website der Uni Hamburg findet man z.B. folgende Definition: „Selbsterfahrung meint den bewussten Prozess der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, der eigenen Fähigkeiten auf kognitivem, emotionalem und sozialem Gebiet, der eigenen Vorurteile, der persönlichen Wertvorstellungen und damit auch der individuellen Entwicklungsmöglichkeiten [...] Da Menschen sich vor allem in anderen Personen (wie in einem Spiegel) wahrnehmen, gehört zur Selbsterfahrung auch immer die Wahrnehmung der Bedürfnisse, Fähigkeiten und Wertvorstellungen der Kommunikationspartner.“

(<https://www.sign-lang.uni-hamburg.de/projekte/slex/seitendvd/konzepte/153/15369.htm>)

Meine Kommunikationspartnerin in meinem intensiven Selbsterfahrungsprozess im Jahr 2022 war klein, flauschig, süß, etwa zwei Kilogramm schwer und mit einer starken Persönlichkeit ausgestattet. Mit Rosie absolvierte ich von März 2022 bis März 2023 die Ausbildung zum Therapiebegleithundeteam bei Sabine Oberhauser und ihrem „Team Herzenshunde“. Eigentlich hatte ich vorrangig das Ziel im Blick, die Prüfung des Messerli Forschungsinstituts zu bestehen und mit Rosie hin



und wieder auch tiergestützte Therapie anbieten zu können. Bekommen habe ich aber noch viel mehr als gedacht. Von Sabine und Rosie konnte ich in dieser Zeit viel über Beziehung, Kommunikation, Klarheit und dadurch letztlich viel über mich selbst lernen.

Rosie ist ein Terrier, ein kleiner zwar, aber dennoch ausgestattet mit vielen typischen Eigenschaften dieser Hunderasse: Intelligenz, Mut, Lernbereitschaft, Selbstbewusstsein und – nennen wir es – „Beharrlichkeit“. „Terrier sind draufgängerisch, reaktionsschnell, selbstbewusst und gelehrt. Und manchmal auch ein bisschen starrsinnig. Sie ordnen sich nicht leicht unter!“ (www.purina.at/anschaffung/artikel/hunderassen/rassegruppe/terrier-hunderassen)

Im Zuge der Fortbildung war es nun also meine Aufgabe, diesem kleinen selbstbewussten Flauschwesen mit klaren eigenen Ideen und Vorstellungen beizubringen, dass wir zwar ein Team sind, aber in diesem ICH die Teamleiterin bin – auf jeden

schwerpunkt: selbsterfahrung

Fall und ganz besonders im therapeutischen Kontext und Einsatz. Rosie hatte es in dieser Zeit nicht leicht, würde sie selbst wohl erzählen. Plötzlich sollte sie nicht mehr ständig auf meinem Schoß sitzen, sondern – wie alle anderen Hunde?! – neben mir auf dem Boden! Geradezu absurd in ihren Augen. Leckerlis waren mit einem Mal an ganz bestimmte Bedingungen geknüpft, und während Sabine mit Rosie trainierte, durfte ich auf Rosies empörtes „Petzen“ (Ja, Rosie konnte zu mir laufen und mit verzweifelterm Blick ausdrücken: „Schau mal, diese Frau will ernsthaft, dass ich da drüben auf der Decke sitzen bleibe!!!“) nicht reagieren. Eine Herausforderung für mich, für Rosie und eine Veränderung unserer Beziehung, die letztlich allerdings für sie und mich ein großer Gewinn war. Denn die neue Klarheit hat uns beide gestärkt und noch einmal anders verbunden.

Hunde sind äußerst empathische und schlaue Wesen. Sie sind Meister darin, uns durch unsere Mimik, Gestik und Körperhaltung zu lesen. Daher wissen sie sofort, ob wir hinter dem, was wir sagen, auch tatsächlich stehen oder ob es da Verhandlungsspielraum gibt. Sie decken Unsicherheiten, innere Konflikte und Unklarheiten in ihren menschlichen Bezugspersonen und Trainingspartnern ganz einfach dadurch auf, dass sie nicht digital kommunizieren, also nicht auf den Inhalt unserer Worte reagieren, sondern viel mehr analoge Informationen wahrnehmen, also primär auf unsere Haltung, Mimik, Gestik antworten.

In der Ausbildung zum Therapiebegleithundeteam lernt man viel über Kommunikation und auch über Bedürfnisse. In der tiergestützten Arbeit sind nicht nur die Befindlichkeiten und Anliegen der Klient:innen zu beachten, sondern unbedingt auch die Bedürfnisse, das Wohlbefinden und die Grenzen der arbeitenden Hunde. Sich mit Rosies Bedürfnissen und Grenzen – die sie vorbildlich gut zeigen kann – auseinanderzusetzen, schulte nicht nur mein empathisches Gespür, meine Beobachtungsgabe und Sensibilität, sondern brachte auch mit sich, dass ich mich auch mit dem Erspüren, Erfahren und Wahren meiner eigenen Grenzen auseinandersetzen musste. Rosie ist eine Hündin, die in ihrem Tun sehr klar ist. Sie weiß, was sie will und was sie nicht will,

sorgt für sich – indem sie sich z.B. zurückzieht, wenn sie müde ist und genug „geleistet“ hat – und kann all das sehr klar und dabei vollkommen in sich ruhend zeigen: Was für ein Vorbild! Verlässlich zeigte sie mir außerdem, wenn ich unklare Signale sendete, weil in mir eine Unsicherheit bezüglich einer Übung oder einer Anweisung war, indem sie diese einfach ignorierte und erst bzw. nur dann anstandslos reagierte, wenn ich meine innere Klarheit gefunden und sie nach außen gezeigt hatte. Rosie war und ist ein fantastischer Spiegel für mich. Ich erlebte zudem, dass eine liebevolle Zugewandtheit und klare Grenzen in keiner Weise in einem Widerspruch stehen. Ich bin meiner kleinen Hündin genauso verbunden und zugewandt, wenn ich sie mit einem klaren „Bleib“ auf ihrer Decke ablege und von ihr erwarte, dass sie dort sitzen oder liegen bleibt, wenn ich mich entferne und ihr den Rücken zuwende, wie wenn wir im freien Spiel und kuschelnd Zeit miteinander verbringen. Ich liebe meine Hündin nicht weniger, wenn sie auf dem Boden sitzen muss, statt sich auf meinem Schoß auszubreiten, und sie liebt ihren Menschen deshalb auch nicht weniger (auch wenn ich den anfänglichen fassungslosen Blick noch gut vor mir sehe...), sondern kann sich auf mich und eine klare Führung verlassen, was allen Beteiligten Sicherheit gibt, ein verlässliches und damit entspanntes Miteinander ermöglicht und das Vertrauen in die Beziehung stärkt.

„Als Selbsterfahrung bezeichnet man das Kennenlernen und Reflektieren über das eigene Erleben und Agieren in Interaktion mit anderen Menschen.“

(www.psyonline.at/fachgebiet/2/selbsterfahrung)

Im Zuge der Ausbildung hat sich für mich diese Definition verändert in „...in Interaktion mit anderen Lebewesen.“ Ich habe auch gelernt, welche Rahmenbedingungen für Rosie und für mich wichtig sind, um gut arbeiten zu können. So haben wir beide in diesem Jahr etwas dazugewonnen und mit und voneinander gelernt, indem wir uns viel miteinander beschäftigt haben, und ich habe wieder ein Stück weit mehr über mich selbst erfahren. Unverhofft kommt eben oft – auch in Ausbildungen.