

# Diplomarbeit Shiatsu (April 2024)

## Trauma, Angst, Stress (hauptsächlich bei Tierschutzhunden)

### **Inhalt**

*Über mich*

*Diverse Infos vorweg*

*Warum Shiatsu*

*Shiatsu Möglichkeiten*

*Fallbeispiele*

*Bücherliste*

### **Über mich**

Seit ich denken kann, habe ich eine besondere Beziehung zu Tieren und war immer auf der Suche danach, sie zu verstehen und ihnen helfen zu können. Da bei mir neben meinen Pferden auch mehrere Tierschutzhunde leben und ich eine Zeitlang Pflegestelle war, kann ich in dieser Arbeit grösstenteils auf Erfahrungen mit den Tierschutzhunden zurückgreifen. Vor allem die traumatisierten und Angsthunde haben einen grossen Platz in meinem Herzen und ich wünschte, ich hätte damals bereits auf die wunderbare Unterstützung von Shiatsu zurückgreifen können. Sehr oft wird mit Druck versucht, alles, was nicht der Norm entspricht, hinzubiegen. Ich durfte bei Dogsense die Hundetrainerausbildung absolvieren, gewaltlos und gleichwertig.

*All meine Aussagen was Hunde Verständnis, Training etc betrifft, entsprechen meiner persönlichen Wahrnehmung und Meinung aus all dem gelernten und gelesenen.*

*Es mag gut sein, dass nicht alles von mir wissenschaftlich korrekt aufgefasst wurde, oder zu 100% so gesagt, geschrieben gelehrt wurde.*

*Wir sind alle Individuen und erst, wenn wir Erlerntes für uns so umsetzen können, dass es stimmig für uns ist, sind wir Originale und keine Kopien. Es gibt immer mehrere Wege.*

*Immer wichtig für mich ist, dass es gewaltfrei und pro Tier ist.*

### **Auslandshund = Angsthund?**

In den letzten Jahren sind Begriffe wie Deprivation und Angsthund etwas in Mode gekommen. Aus jedem Hund, der anfangs vorsichtig und scheu ist wird gleich ein Angsthund gemacht, vor allem, wenn er dann noch aus dem Ausland kommt. Bei den allermeisten der Hunde würde es bereits reichen, wenn sie sich langsam und mit Geduld an die neue Welt und ihre Begebenheiten gewöhnen dürften.

Wenn die Hunde ankommen dürften, die Regeln und Abläufe in der Familie in Ruhe kennenlernen, Liebe erfahren und nicht gleich im Hauruck Verfahren durch die neue Welt gezerrt würden, jeden Tag zuviele neue Eindrücke erfahren und nach 1 oder 2 Wochen bereits in eine Hundeschule mitgenommen würden, in der oft noch klassisch und mit Druck trainiert wird.

Sondern sich auf den Hund einlässt und nicht einfach sein eigenes Programm durchzieht. Am Anfang, nachdem der Hund bestenfalls mindestens mehrere Tage sein neues Zuhause und den Garten kennenlernen durfte, starten mit sehr kurzen Ausflügen und sobald der Hund Momente von Entspannung und Explorationsverhalten zeigt, beenden und nach Hause. Sich so nach und nach an längere Spaziergänge herantasten. Viele dieser Hunde mussten ihr Leben bislang selbst regeln, haben ihre Strategien und Wege gefunden, um zu überleben. Diese Eigenheiten heisst es zugestehen und erst mit der Zeit etwas zu "glätten". Ein echter Tierschutzhund wird nie so "funktionieren" wie ein vom Menschen komplett abhängig gezüchteter Hund.

*Wichtig zu wissen!* Mischlingshunde aus dem Süden (Italien, Spanien, Portugal) haben sehr oft einen Teil Jagdhund mit dabei, da dort Hunde sehr oft zur Jagd verwendet werden. In östlichen Ländern hingegen (Rumänien, Ungarn, Türkei) werden die Hunde in der Regel dazu genutzt, auf Hof, Haus und Tiere aufzupassen. Diese Nachkommen sind sehr wachsam, bellfreudig, eigenständig und misstrauisch Fremden gegenüber.

Viele dieser Hunde würden weder Ängste, Angststörungen, Phobien noch Traumen entwickeln, wüsste man um ihre Genetik und liesse ihnen Zeit und Raum, anzukommen. (Auch Aggression führt nicht daher, weil der Hund "dominant" ist oder die Weltherrschaft möchte sondern schlicht daher, dass er massiv überfordert ist und in für ihn ängstigenden Situationen allein gelassen wird, ohne dass ihm Situationen erklärt werden. Bleibt der Besitzer souverän, werden die Ängste und Sorgen nicht auch noch verstärkt).

*Nicht zu vergessen, unsere Welt ist in den letzten Jahren enorm gewachsen, Menschen, Autos, Jogger – mehr, schneller, weiter..... so schnell, dass kein Lebewesen mehr problemlos damit umgehen kann, auch bei uns Menschen zeigen sich viel mehr psychische Störungen als vor einigen Jahrzehnten.*

Oft sind solche durch falsches Handling nach Kauf oder Adoption auftretende Ängste auch "relativ" schnell weg oder in ein "normales" Mass zu bekommen, sobald liebevoll und geduldig mit den Hunden umgegangen wird.

Hündischer Sozialkontakt kann ebenfalls sehr hilfreich sein. Im Shiatsu kann es sogar helfen, wenn ein 2. Hund behandelt wird und der ängstliche Hund einfach dabei ist und so mitprofitieren kann von unserer Energie.

Tiefe Ängste und Traumen, solche, die dem Tier bereits von der Mutter vererbt wurden oder sie in der frühen Welpen- oder Kindheit erlebt haben, sind nie mehr ganz wegzubekommen. Oft reicht ein Trigger aus, dass alles wieder hochkommt und das Tier in der Angst, im Trauma gefangen ist. Auch wenn es zuvor lange ohne grosse Probleme gelebt hat.

Mit Shiatsu Behandlungen kann man dem Tier sehr helfen und es unterstützen, dass es wieder Freude am Leben bekommt, die Ängste den grössten Teil des Lebens vergessen kann und sich, wenn es getriggert wird, schneller erholen kann und nicht Tage- oder Wochenlang in der Angst stecken bleibt.

Und, was auch elementar ist, bei Tieren mit wirklich tiefsitzenden Ängsten muss zwingend das Leben angepasst werden. Es gibt Hunde, die fühlen sich am sichersten zuhause im eigenen Garten und überall sonst funktionieren sie bestenfalls, sind aber stets verkrampft und auf der Hut (dies kann sich nach Wochen, Monaten oder Jahren auch ändern). Bei solchen Hunden ist es kontraproduktiv, wenn sie bei jemandem leben, der viel unterwegs ist, den Hund oft mitnimmt oder nur schon mehrmals täglich grössere Spaziergänge unternimmt.

Für uns Menschen ist es extrem schwierig, uns zurückzunehmen, zu akzeptieren, dass das anvertraute Lebewesen andere Träume, Ziele, Freuden hat als wir, Erfüllung in anderen als ihm von uns zgedachten Dingen findet. Ein "geretteter" Hund hat nicht einfach für immer dankbar zu sein und ist auch nicht zur Erfüllung unserer Wünsche und Träume da. Es ist ein eigenständiges Lebewesen, das soweit möglich, ein Anrecht darauf hat, seine Träume ebenfalls leben zu dürfen und ein möglichst sorgenfreies Leben leben zu dürfen. Allen anderen Tieren würde dieses Recht auch zustehen. Unser Ego da zurückzustellen und sein eigenes Leben so weit anzupassen, dass es für alle stimmt, ist für viele fast nicht machbar. Oft hat man sich das Tier zu einem bestimmten Zweck geholt, und ist erstmal bitter enttäuscht, dass das nicht einfach so funktioniert.

Nicht zu vergessen all die Stimmen von ausserhalb, deren mehr oder weniger gutgemeinten (und nicht selten absurden) Ratschläge einen durchaus zum Wahnsinn treiben können.

Als Beispiel, bei mir leben 2 ehemalige Angsthunde und eine Hündin, die nicht als Angsthund eingestuft wurde, aber ihre Traumata plus eine hochsensible Seele mitbringt. Die beiden Angsthunde, die die ersten Wochen wirklich sehr schwierig waren, sind heute sehr gerne unterwegs und ihre Ängste kommen nur bei neuen Sachen oder Triggern zum Vorschein. Die 3. Hündin, die sehr sensible, findet spazieren gehen auch nach Monaten noch nicht toll und hat noch sehr viel länger, um aus ihren Ängsten wieder herauszukommen. Im Gegensatz zu den ersten beiden, die sich am Anfang sehr gewehrt haben und sich entweder geweigert haben, zu laufen oder in die Leine gesprungen sind, hat die 3. Hündin von Anfang an alles mitgemacht, sie war aus Menschensicht "sehr brav" und anpassungsfähig. Sie läuft jedoch einfach wie ein Roboter mit, schnüffelt nicht, zeigt keine Freude. Ich muss nicht erwähnen, wie schlimm das für einen solchen Hund ist, wenn er in unerfahrene Hände kommt, die nicht bemerken, wie sich der Hund fühlt.

## **Trauma**

Ein Trauma entwickelt sich aus einem schlimmen, ängstigenden, schmerzvollen Erlebnis, dem man nicht entfliehen konnte, dem man hilflos ausgeliefert war. Ein Trauma kann auch entstehen, wenn man nur zugeschaut hat. Oft ist es wahnsinnig schwer, die jeweiligen Trigger zu erkennen, bei denen das Tier in seine Ängste fällt. Dies kann ein Geräusch, ein Geruch, eine bestimmte Bewegung, Kleidung etc. sein.

## **Angst /Furcht**

Angst ist ein Grundgefühl jeden Lebewesens und sichert das Überleben, es ist die "körperliche Alarmanlage". In Sekundenbruchteilen muss oft eine Entscheidung

getroffen werden "Flucht oder Kampf". Diese Entscheidung läuft unbewusst ab und ist nicht rational. Angst kann das komplette Lebewesen lähmen, es kann nicht mehr reagieren. Leider wird dies oft als "Sturheit" missverstanden. Angstreaktionen werden nicht nur durch tatsächliche Gefahren ausgelöst sondern auch durch vom Hund als gefährlich eingestufte Situationen. Hunde mit Deprivationssyndrom leiden oft unter verschiedenen Ängsten weil sie in der Sozialisierungsphase wichtige Erfahrungen nicht machen konnten.

Entsteht durch die Angst ein andauerndes Gefühl von Kontrollverlust (Reizüberflutung, aversives Hundetraining, ausweglose Situationen) entwickeln sich Angststörungen. Aus Angst kann sich auch Panik entwickeln.

Furcht bezieht sich auf etwas konkretes, einen konkreten Reiz. Aus Furcht kann sich eine Phobie entwickeln.

## **Stress**

Jedes Lebewesen hat zwischendurch Stress. Es gibt den positiven Stress, zB. die Vorfreude auf ein Leckerchen, oder den negativen Stress, Angst vor Versagen, vor Strafe etc.

Andauernder oder immer wiederkehrender Stress, sowie auch Bewegungsmangel, führt zu einer Übersäuerung des Körpers und verklebten Faszien. Auch Emotionen und seelische Traumata setzen sich in Muskeln und Faszien fest.

Hier können wir sehr gut mit sanfter Faszien Arbeit helfen im Shiatsu und auch mit Kenbiki und Dehnungen. Ebenso ist es sehr wichtig, dass sich das ängstliche Tier, das draussen gut gesichert werden muss, in sicher eingezäunter Umgebung frei bewegen kann um seine Verkrampfungen zu lösen.

Kurzfristiger Stress wird innert ca 24h abgebaut, bei länger andauerndem Stress kann es Wochen dauern

## **Berührungssensibel**

Es gibt Tiere, deren Sinne so sensibel sind, dass sie Berührungen kaum oder nicht ertragen. Oder das Bürsten. Die entweder nur leichte oder nur festere Berührungen zulassen. Dies kann, gerade aus Shiatsu Sicht auch ein Metall Thema sein, Nähe und Distanz, Haut"probleme".

## **Erlernte Hilflosigkeit**

Wird ein Lebewesen immer wieder in Situationen gezwungen, die es nicht bewältigen kann, für die es hart bestraft wird, bei denen es keinen Ausweg gibt, dann funktioniert es nur noch, spult roboterhaft das Verlangte ab, erträgt Bestrafung ohne Emotion, verlässt unter Umständen gedanklich seinen Körper. Es wird gebrochen, ist oftmals nur noch eine leere Hülse. Solchen Tieren fehlt jegliche Freude, die Augen sind leer, das Shen fehlt, um es in Shiatsu Sprache auszudrücken.

Flooding, also das Konfrontieren mit einem furchteinflössenden Reiz bis "Entspannung" einsetzt, bedient sich der erlernten Hilflosigkeit und ist genauso abzulehnen. Bei einem Menschen, der sich selbst für Flooding entscheiden kann (zb

bei einer Spinnenphobie) kann dies unter Umständen als Therapie eingesetzt werden, bei einem Tier ist es eine Form der Folter.

## 5 Fs

Die 5 Fs sind Fight (kämpfen), Flight (flüchten), Fiddle about (herumalbern), Freeze (einfrieren, erstarren), Faint (in Ohnmacht fallen). All dies sind Konfliktstrategien, die ein Hund (und auch viele andere Lebewesen, auch der Mensch) zeigt, wenn er mit einer Situation überfordert ist. Der Hund entscheidet sich nicht bewusst für eine Strategie. Der Körper reagiert Je nach Situation, Charakter, Lernerfahrung.

Den Fawn Response (Bambi Reflex) kann man ebenfalls dazu zählen. Dies ist eine Form von Überanpassung und zwanghaftem "gefallen wollen". Das Lebewesen tut alles, um dem Gegenüber zu gefallen, um gemocht zu werden.

Ich würde das den Elementen so zuordnen:

1. Ein Tier im Holz Typ bevorzugt in der Regel die Strategie Fight
2. Ein Tier im Feuer Typ bevorzugt die Strategie Fiddle about, Flight oder bei einem absoluten Zuviel Faint
3. Ein Tier im Erde Typ bevorzugt die Strategie Freeze oder auch den Bambi Reflex.
4. Ein Tier im Metall Typ wählt zwischen Freeze und Flight -allerdings wird es wohl meist nicht körperlich flüchten, sondern sich in sich selber zurückziehen oder sogar den Körper verlassen.
5. Ein Tier im Wasser Typ bevorzugt das Flight

Jedoch kommt es sehr darauf an, wie die Elemente zusammenspielen, und ob die Verbindungen gesund oder gestört sind, welches Verhalten sich zeigt. Und auch, wie die Erfahrungen im bisherigen Leben waren. Welche Strategie führte zum Erfolg? Und, natürlich bestimmt auch die Genetik mit.

Ein kleines Beispiel nach Achim Eckert: Bei Angst wird das Lebewesen in Aggression übergehen bei aussichtslosen Situationen wenn der Übergang Wasser zu Holz gesund ist. Ist der Übergang Wasser zu Holz gestört, dann wird das Lebewesen vor Angst gelähmt, starr vor Angst sein.

## Eskalationsleiter



## Sichere Bindung

Sehr oft wird fälschlicherweise bei einem sehr folgsamen, Befehle sofort ausführenden Hund von einer guten Bindung ausgegangen und es wird oft empfohlen, durch Training die Bindung zu stärken.

Eine Bindung entwickelt sich jedoch aus einer Verbindung zwischen 2 Lebewesen, wenn das angeborene Bedürfnis nach Wärme, Schutz, Pflege und bedingungsloser Liebe erfüllt wird. Gemeinsame Erlebnisse, spielen, kuscheln, da sein bei schwierigeren Unterfangen, all das dient der Bindung und der Resilienzstärkung.

*Dies ist mit dem Erden, Verwurzeln beim Shiatsu und den Chakren zu vergleichen. Nur wer gut verwurzelt aufwachsen darf ist bereit für die Welt.*

Ein Lebewesen, das in jungen Jahren eine Bindungs"person" hatte (Mensch oder Tier), deren Liebe und Schutz es spüren durfte, wird im Leben resilienter, widerstandsfähiger, verwurzelter sein, auch wenn zwischendurch diese Bindung fehlt.

Ein Hund zB. der in einem Shelter aufwächst und nichts kennenlernt, wird offener für die Welt sein, wenn entweder der Mensch der täglich füttert und pflegt, liebevoll mit ihm umgeht und er Zuwendung erfährt (Streicheln, abstreichen, das wissen wir vom Shiatsu, aktiviert die Nervenenden, stärkt das Immunsystem und weckt positive Gefühle) und/oder er einen guten Hundefreund hatte. Oder auch bei einer liebevollen Mutter aufwachsen durfte, die ein gutes, sicheres Zuhause hatte oder hat. Denn Stress, Angst, Aggression wird bereits im Mutterleib übertragen. Ein solches Lebewesen ist resilienter und kann auch spätere schlechte Erlebnisse besser wegstecken. Leider ist es aber oft so, dass die Hunde in Shelters ohne positiven Menschenkontakt aufwachsen. Die Gründe hierfür sind vielfältig. In öffentlichen Shelters kann es vorkommen, dass die Hunde immer wieder misshandelt werden, man sie hungern und dursten lässt und ihre Wunden und Krankheiten nicht versorgt. In privaten Shelters geht es den Hunden in der Regel besser, aber auch da kann es vorkommen, dass die Shelter überfüllt sind, 100 bis 200 Hunde von nur 1 oder 2 Personen versorgt werden und die Hunde zwar meistens Nahrung und Wasser erhalten, aber keine Liebe und Aufmerksamkeit. Dazu kommt, dass nicht jeder Tierschützer auch genug Wissen hat, seine geretteten Tiere artgerecht zu versorgen.

Bei allen Bindungsformen ausser der sicheren Bindung fehlt die Sicherheit und Liebe, die es für eine gute Verwurzelung und Resilienz benötigt. Ein sicher gebundener Hund exploriert, entdeckt eigenständig und freudig die Welt, ist also kein Hund, der nur neben oder hinter seinem Besitzer herläuft. Er getraut sich Fehler zu machen und hat eine grosse Lebensfreude.



## Produkte Hilfsmittel Psychopharmaka

Es gibt sehr viele Produkte auf natürlicher Basis, die bei Angsthunden unterstützen. Zylkene, Calmex, Canipur Relax Forte, CBD, Bachblüten, Heilkräuter, Aromatherapie, Futterzusätze etc. etc.

Seit einigen Jahren werden Hunden auch Psychopharmaka verschrieben von einigen Tierärzten. Ich persönlich stehe dieser Entwicklung eher kritisch gegenüber. Bisher hatte ich selbst noch keinen Fall, der nicht mit natürlichen Mitteln UND liebevollem Auffangen und Ankommen lassen eine positive Entwicklung durchmachen konnte. Im Gegensatz zu den natürlichen Mitteln machen Psychopharmaka abhängig und können viele Nebenwirkungen haben. *Oder, Zitat aus dem Buch "Schmerzen und Verhalten": Es ist keine gute Idee, Hunde mit Psychopharmaka zu behandeln und dann mental und körperlich an ihre Grenzen zu bringen.*

Es mag Trainer und Tierärzte geben, die zurückhaltend und mit viel Fachwissen damit umgehen und erst nachdem Schmerzen ausgeschlossen, vorgängig Alternativmittel angewendet wurden und das "Training" entsprechend angepasst wurde, Psychopharmaka überhaupt in Erwägung ziehen.

## Musik

Musik kann, genauso wie Farben und Düfte, die Stimmung eines Lebewesens erwiesenermassen positiv beeinflussen und den Stresslevel bis zu 70% senken. Tiere bevorzugen meist ruhige, klassische Musik um zu entspannen. Ich setze dies gerne ein, wenn ich zuhause meine Tiere mit Shiatsu behandle oder auch bei Fernbehandlungen.

## Unterstützung mit Ernährung

(Infos unter anderem von [www.therapeutische-hundeschule-berlin.de](http://www.therapeutische-hundeschule-berlin.de) mit Erlaubnis der Verwendung)

Der Darm ist eng mit dem Gehirn verbunden, die Ernährung hat also einen grossen Einfluss darauf, wie unser Hirn funktioniert und reagiert. Es ist wissenschaftlich bewiesen (beim Menschen) dass Nährstoffmangel zu Depressionen und anderen Psychischen Störungen führen kann.

Sobald die Verdauung eingeschränkt ist, sei es durch falsche Ernährung, durch ein nicht gut funktionierendes vegetatives Nervensystem (das wir mit Shiatsu sehr gut unterstützen können, unter anderem mit der Qi Kugel, dem überlappenden abstreichen etc.) führt das zu Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, breiigen Kot, Durchfall, Verstopfung (die wir mit Shiatsu zB mit MA 25, MA 36, dem ganzen Magen-, Dick- oder Dünndarmmeridian unterstützen können). Somit können die Nährstoffe nur noch vermindert aufgenommen werden. Gerade in Stressphasen benötigt das Gehirn aber mehr und bestimmte Nährstoffe um den Stress verarbeiten zu können. Stress wirkt auch auf den gesamten Körper und setzt freie Radikale frei welche anfällig für Erkrankungen machen, ausgelöst durch Parasiten, Bakterien, Viren und Krebs.

Bei der täglichen Ernährung lohnt es sich also, auf hochwertige Zutaten zu achten. Hochwertiges Muskelfleisch (optimales Aminosäureprofil), Bio Obst und Gemüse, nahrhafte Leber, Milz und Niere. Da die Verdauung bei Stress nur eingeschränkt funktioniert sollte auf minderwertige (Lunge, Euter) bindegewebsreiche Nahrung (Pansen, Blättermagen) verzichtet werden. Auch auf schwer verdauliche Produkte wie Ochsenziemer, Kopfhaut, Knochen sollte verzichtet werden.

Sehr gut eignet sich hingegen zum Stressabbau zB ein gefüllter Kong, eine Schleckmatte etc. Befüllt kann dies auch eingefroren werden, damit der Hund länger beschäftigt ist. Schlecken beruhigt und schüttet das Kuschelhormon Oxytocin aus. Nimmt man dazu Nahrungsmittel mit einem hohen Tryptophangehalt, dass es zur Bildung von dem Hormon Serotonin benötigt, dem Hormon, dass es zur Beruhigung braucht, kann super unterstützt werden. Tryptophanhaltige Lebensmittel sind unter anderem: Milchprodukte (nach Verträglichkeit), Geflügel, Rindfleisch, Hühnereier, Hasel- Wal- und Erdnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Thunfisch, Lachs, Makrele, Sardine. Hirse (u.a. viel Vitamin B und Tryptophan) oder Haferflocken, glutenfrei hergestellt (noch zusätzlich Zink/Magnesium für das Nervensystem und Immunsystem) kann als Getreide in Maßen dazu genommen werden. Bio Kokosflocken als Antioxidant liefern viel Selen, das zur Unterstützung der Schilddrüse wichtig ist, die durch permanenten Stress Störungen entwickeln kann. Zusätzlich hochwertiges Omega3 Öl (mit hohem Gehalt an EPA/DHA) plus Vitamin E sollte genutzt werden. Omega 3 ist entzündungshemmend und wirkt sich positiv auf die Fliesseigenschaft des Blutes und den gesamten Stoffwechsel aus, ebenfalls kann es die Neurotransmitterfunktion im Gehirn unterstützen. Kurweise kann ein Vitamin B Komplex mit allen B Vitaminen zugefüttert werden, der Bedarf ist bei Stress ebenfalls höher und unterstützt die Gehirnfunktion.

Auch den Darm /die Darmschleimhaut sollte man im Auge haben. 80 Prozent der Serotoninumwandlung findet im Darm statt, daher ist es wichtig, dass dieser in Ordnung ist bzw. unterstützt wird. Hier kann man auf natürliche Weise viel Nahrung in Form von Faserstoffen für die guten Darmbakterien anbieten. Zum Beispiel Obst/Gemüsemischungen inhaltlich mit u.a. Karotte, Kürbis, Pastinake, Heidelbeeren, Rote Beete (zusätzlich noch blutbildend – Eisen) gestalten. Es kann auch hilfreich sein, kurweise direkt Synbiotika zu geben. Bestimmte Darmbakterien haben einen positiven Einfluss auf das Gehirn.

*Dies ist nur ein kleiner Auszug, es lohnt sich, bei Bedarf eine Ernährungsberatung hinzuzuziehen!*

## Warum hilft Shiatsu?

Zitat Dr. Maya Bräm:

*"Häufig sind (leicht) gestresste Hunde auch körperlich sehr angespannt und müde. Erfahrungsgemäss kann diesen Hunden eine Körpertherapie helfen. Unter Körpertherapie verstehe ich jegliche Form der manuellen Therapie, die auch zu Entspannung führt. Dies ist unter anderem Shiatsu."*

Physiotherapeutische Therapiemassnahmen senken die Cortisolausschüttung wesentlich. Gerade bei traumatisierten und Angsthunden ist es sehr wichtig, ihre Individualdistanz zu respektieren, damit sie nicht in die erlernte Hilflosigkeit kippen oder aus Angst beißen. Dies kann beim Shiatsu wunderbar berücksichtigt werden, indem man am Anfang über Energie arbeiten kann und nach und nach schaut, was an Berührungen geht. Dies hat anderen manuellen Therapien gegenüber einen sehr grossen Vorteil.

*Da aber liebevolles Halten und Streicheln das Kuschelhormon Oxytocin freisetzt, lohnt es sich, den Halter mindestens im überlappenden Abstreichen einzuweisen, damit der Hund merkt, dass Berührung schön sein kann.*

Das Tier wird während der Behandlung immer genau beobachtet mit dem Bo Shin, dem "weichen Blick", es wird gespürt, was der Körper und die Seele zeigt und aussendet.

Angst-, angstaggressive und reaktive- Hunde leiden nicht selten unter gesundheitlichen Problemen. So schwierig eine Untersuchung auch sein kann, ist es doch wichtig, dies zuerst tierärztlich abzuklären und so zu wissen, wo angesetzt werden kann. Nach einer solchen Abklärung kann Shiatsu bei praktisch allen Themen unterstützend wirken, egal ob physisch oder psychisch oder beides.

## Shiatsu Möglichkeiten

Shiatsu ist eine der ältesten, asiatischen Therapieformen und wird auch "die Kunst des Berührens" genannt. Bei dieser sanften Körpertherapie vereinen sich die fernöstliche Heilmassage, TCM, sowie die Chakraarbeit und das Dehnen. Mit fliessenden Bewegungen und sanftem Druck werden Meridiane und die einzelnen Punkte behandelt. Es werden Blockaden und Verspannungen gelöst, Schmerzen gelindert, Ängste und Traumen behandelt, damit werden die Selbstheilungskräfte auf

körperlicher und seelischer Ebene aktiviert. Shiatsu ist, gerade bei traumatisierten, ängstlichen und gestressten Tieren eine wunderbare Möglichkeit, ihnen zu zeigen, dass es der Mensch gut meint, ihnen zu helfen, den eigenen Körper zu spüren, widerstandsfähiger zu werden, zur Ruhe zu kommen, Schlaf zu finden, optimistischer und fröhlicher zu werden, ausgeglichen und positiv. Gerade weil das Tier im Shiatsu mitbestimmen darf, ob, wo und wie es gerne berührt werden möchte, eignet es sich sehr bei sensiblen Themen wie Ängsten, Traumata, Hochsensibilität sowie auch bei grossen Schmerzen.

Ausserdem hilft es bei gesundheitlichen Beschwerden, Schmerzen, Wundheilung, Verkrampfungen, Krankheiten, Magen- Darmproblemen – natürlich bei Bedarf immer nach Diagnose und Medikamentengabe eines Tierarztes.

Bein drücken, Dehnen, Faszien lösen, Kenbiki, Klopfen und, vor allem im Winterhalbjahr, Moxa sind wunderbare Möglichkeiten, Verspannungen, Blockierungen und Schmerzen sanft zu lösen, was für die Tiere eine Wohltat ist. Sehr oft lassen sie die Berührungen sehr schnell gerne zu, seufzen wohligh auf, strecken sich, schliessen die Augen oder dösen weg, sobald sie sich ganz fallenlassen und ihr Körper weich und geschmeidig wird. Auch Bewegung dient dem Stressabbau!

Die Chakraarbeit setzt auf energetischer Ebene genau da an, wo es das Tier braucht, egal ob es um Erden, Resilienz, Selbstliebe, sich ausdrücken, Nähe und Distanz, Lebensfreude, Traumata und Ängste lösen und vieles mehr geht. Chakren bilden sich in der Regel erst mit Erwachsenwerden des Tieres aus und sollten auch erst dann gemacht werden (ausser bei "alten" Seelen, bei denen sind die Chakren bereits bei Jungtieren ausgebildet).

Und natürlich die Shiatsu Arbeit selbst, das Diagnose Puzzle, bei dem als erstes der Besitzer befragt wird, um sich erste Notizen und einen Überblick über die Themen zu machen. Darauf folgt das "Bo Shin", dem sanften betrachten oder "mit dem Herzen sehen", die Palpation, die entweder mit dem überlappenden Abstreichen zusammen oder danach gemacht wird, um unter anderem Kontakt und Vertrauen zu schaffen, Nervenenden zu wecken und zu spüren, ob der Körper uns bereits etwas zeigt, eine Leere/Kälte, ist es übertoll/Heiss, Erhebungen, Fellveränderungen etc.

Die Shu oder Ting Punkte, die uns anzeigen können, welche Meridiane das Tier gerade benötigt. Die Zeichen dazu können sehr fein sein und jeder Mensch "spürt" es anders. Auch die Tiere zeigen uns mit kleinsten Zeichen, wo Bedarf ist. Die Ting Punkte werden vor allem bei Pferden abgefragt, die man gut kennt. Ich persönlich bevorzuge jedoch auch dort die Shu Punkte. Alarmpunkte und Yin und Yang können in die Diagnose dazu genommen werden. Ebenso die Themen, die uns der Besitzer erzählt und die Diagnose vom Tierarzt.

Am Schluss entsteht ein abgerundetes Bild und daraus ergibt sich der Ablauf der Behandlung. Bin ich mit all diesen Infos am Tier entscheide ich aus dem Gefühl heraus, was und wie ich behandle. Ich gehe nie nur nach der ein- oder anderen Diagnose. Deshalb war es für mich so immens wichtig, dass ich in den 2 Jahren Ausbildung Zeit und Möglichkeit hatte, mein Gespür zu schulen, meine Feinfühligkeit zu vertiefen und Theorie und Praxis zu einem Ganzen zusammenzufügen. Denn

Shiatsu am Tier kann nicht rein durch Theorie und Bücher erlernt werden, sondern soll ein stimmiges Ganzes ergeben.

Beim Shiatsu sind alle Meridiane miteinander verbunden, ich stelle sie mir als Wurzeln vor, die ins Tier gehen und gerade der Blasenmeridian ist da super, da er über den Rücken führt und als "Einstiegsmeridian" sehr geeignet ist, da er in alle anderen Meridiane fließt und so über das Tier führt, dass wir keine Stellen berühren müssen, die für das Tier unangenehm sind oder für uns gefährlich.

Nach dem überlappenden Abstreichen und dem Diagnose Puzzle folgt das Ohren rotieren und ausstreichen, das unter anderem beruhigend und ausgleichend ist und das Immunsystem unterstützt. Auch das Ohren dehnen, bei dem wir die Ohrmuschel ganz sanft umfassen und ganz sanft daran in alle Richtungen ziehen, genießen die Tiere sehr. Nach Bedarf folgt das Abschäumen oder auch Ausleiten, das nicht nur dazu dient, bei Schmerz, Juckreiz, Hitze, Stress und Erregung zu helfen, sondern auch bei der Wundheilung von Verletzungen und Wunden hilft.

Nicht zu vergessen verschiedenen Meridiane, die auf so vielfältige Weise behandelt werden können, mit Fingerdruck, Lehnen, Einsinken, Rotieren und Dehnen. Für jedes Thema sind verschiedene Meridiane zuständig, es "führen viele Wege nach Rom" oder besser gesagt zur Gesundheit.

Um nur ein paar Beispiele zu nennen: **Trauma**- Dickdarm und Magen, **Angst/Geräuschempfindlichkeit** – Blase und Dünndarm, **Schock** – Dünndarm, **Hauterkrankungen** – Metall/Lunge oder Dickdarm, **bei Hotspot oder Nesselfieber** - Feuer/3E, Dünndarm oder Herzkreislauf. Ebenso können zusätzlich einzelne Punkte behandelt werden. Alles aufzuzählen würde hier den Rahmen bei weitem sprengen, es gibt so unendlich viele Möglichkeiten!

Was ich nicht unerwähnt lassen möchte ist, dass wir als Therapeuten achtsam und rücksichtsvoll sind und zwar mit dem Tier sowie dessen Besitzer! Wir gehen ohne Erwartungen und vorgefasste Meinungen auf beide zu, nehmen wahr und zur Kenntnis ohne zu bewerten oder urteilen. Wir stellen fest, urteilen nicht und suchen auch nicht. Unsere Behandlung sowie auch das Gespräch mit dem dazugehörigen Menschen soll wohlwollend, emphatisch und wertschätzend sein. Unsere Kunden lieben ihr Tier, sonst hätten sie uns nicht geholt.

*Wir sind vorsichtig in unseren Erklärungen und wir stellen keine Diagnosen!*

Gerade bei Angst- und Traumahunden ist es extrem wichtig, dass wir den Besitzer stärken, ihn motivieren, seine eigene Angst und Sorge nehmen, ihm zu vermitteln wissen, dass Mitgefühl sehr angebracht ist, nicht jedoch Mitleid oder überbehüten – denn dies verstärkt die Angst des Tieres enorm und es beginnt ein Kreislauf, aus dem beide nicht mehr ausbrechen vermögen.

Ich erzähle ihnen gerne vom Schutzkreis den sie sich vorstellen dürfen, der das Tier (und oft auch sie) umgibt, in dem sie vertrauen dürfen, der ihnen hilft, mutig zu sein, auch mutig darin, zu merken, wann es dem Tier zuviel wird.



## Fallbeispiele

### *Gary*

Gary war eine stolze, freundliche, agile Deutsche Dogge, die ich von Frühling 22 bis Herbst 23 behandeln durfte. Ich führe nicht jede einzelne Behandlung auf, da ich eineinhalb Jahre lang mit ihm zusammen wachsen durfte und stets dazulernte.

Gary lebte mit anderen Tieren auf einem kleinen Lebenshof und er fühlte sich sehr verantwortlich für den Hof und alle darauf lebenden Lebewesen. Den ebenfalls dort lebenden anderen Doggenrüden mochte er nicht. Beide Rüden waren unkastriert. Er war dadurch oft sehr angespannt und stand unter Stress, da es ihm wichtig war, alles richtig zu machen. Gary war den Menschen sehr zugetan. Sobald aber etwas an seinem Körper gemacht werden sollte, sagte er sehr deutlich "nein". Der Gang zum Tierarzt war jeweils nur mit Maulkorb möglich.

Da Garys Körper altersbedingt hier und da etwas zwackte, er aber eine Physiotherapie nie zugelassen hätte, durfte ich ihn mit Shiatsu behandeln.

Gary war mein erster "Kunde" und die ersten Male liess er sich nur über Energie behandeln. Auch da hielt er es nicht durchgehend ohne Pause aus und ging zwischendurch immer mal wieder weg, kam aber immer zurück. Ich behandelte ihn frei draussen im Garten und er wählte den Abstand selbständig aus. Auch, ob er die Unterstützung seiner Besitzerin brauchte oder nicht. Er bestimmte auch immer selbständig, wie lange er die Energie entgegennehmen wollte.

Da er mich von Anfang an begleitete, startete ich ganz klassisch mit überlappendem Abstreichen, Ohren rotieren, dem Wasser Meridian, der Qi Kugel und dem kleinen Kreislauf. Es kam immer mehr dazu, mit der Zeit liess er sich auch berühren, zuerst nur ein viertel des Körpers, dann die Hälfte, bis er die ganze Behandlung genoss.

Er zeigte auch deutlich, wann ich starten durfte. Wie war ich stolz, als er mich eines Tages eine ganze Behandlung plus Dehnen am Körper machen liess und dies auch sehr genoss! Da Gary Probleme an Nacken und Schultern bekam und dort jeweils sehr verkrampft war, fokussierte ich meine Behandlungen hauptsächlich darauf und den Stress.

Nach dem überlappenden Abstreichen um das Körpergefühl zu erhöhen und die Nervenenden zu wecken, folgte das Abschäumen der gesamten Genick, Hals, Schulterregion, um die Schmerzen zu vermindern und zu kühlen, die Abwehrkraft und die Heilung zu fördern. Die Ohren wurden rotiert und ausgestrichen zur Beruhigung und um das Immunsystem zu unterstützen. Nach dem Abfragen der Shu Punkte behandelte ich die Meridiane. Sehr oft startete ich mit dem Blasenmeridian für den verspannten Rücken, um ihm Anspannung, Überreaktion und den (zum Teil hormonbedingten) Stress zu nehmen.

Oder ich begann mit dem Magen Meridian, um ihn zu erden, damit er besser mit Stress umgehen konnte, offen war für Veränderungen, sein Immunsystem zu stärken sowie den Muskeltonus. In Kombination dazu den Dünndarm wegen des steifen Halses, Nacken, Schulter und Ellbogen und um die Energie in die Vorhand zu bringen.

Oder den 3E für Nacken, Schulter- Vorhandprobleme und Verspannungen. Ebenfalls für eine gute Energieverteilung und das Immunsystem, um sein Schutzschild zu stärken und für hormonelle Probleme (Gary war unkastriert, ebenso der 2. Rüde und in der Zwischenzeit zog eine junge Hündin ein).

Ich machte zusätzlich auch noch die Punkte GB 20 und 21, steifer Nacken, Vorhand, senken der Muskelspannung, Schulterprobleme. LG 3 und 4, Rücken, Stärkung der Hinterhand, Tor des Lebens, Akzeptanz der Lebensaufgabe. Di 11  
Schulterschmerzen, Energiefluss im Vorderbein. Zum Abschluss die Qi Kugel und den kleinen Kreislauf.

In der Zwischenzeit wurde Gary beim Tierarzt untersucht und bekam ein Depot für die Schmerzen der Sehnen und Muskeln gespritzt in den Schultern.

Irgendwann liess er sich plötzlich wieder nicht mehr berühren oder nur teilweise und obwohl er die Behandlung einforderte und sich darauf freute, hielt er es jeweils nur kurz aus. Ich brachte das in Verbindung mit der Lässigkeit der neu hinzugekommenen jungen Hündin, da er damit sehr gefordert war und sich nicht konzentrieren konnte. Kurz darauf starb Gary unerwartet innerhalb von wenigen Stunden infolge eines geplatzten Milz Tumors, der unentdeckt blieb bis am Schluss.

Gary, du warst ein wunderbarer Lehrmeister, danke Dir und Deinem Frauchen für alles!



## **Rosie**

Rosie ist eine süsse, agile Setterhündin, die meine Schulkollegin Fabienne aus dem Tierschutz übernommen hat.

Rosie kam mit grosser Angst, sie durfte vermutlich in ihrem bisherigen Leben nichts kennenlernen. Die später festgestellte IBD (Bauchspeichelentzündung) und die dazugehörigen Schmerzen haben wohl auch einen Teil zu der Ängstlichkeit beigetragen.

Rosie kam mit in die Schule, es wurde aber nicht mit ihr gearbeitet. Fabienne machte zuhause bereits ein wenig Shiatsu mit ihr.

Eines Tages wollte Fabienne es dann versuchen und ich durfte mich zu Rosie setzen.

1. "Behandlung": ich setzte mich mit dem Rücken zu Rosie auf einen Stuhl und Rosie durfte selbst wählen, ob sie in ihre Box wollte oder herauskommen. Ich machte alles über die Energie und startete klassisch mit abstreichen und Ohren.

Das Abstreichen diente dazu, Kontakt zu schaffen, Ihr Körperbewusstsein, Körpergefühl und die Nervenenden zu wecken und die Energie besser zu verteilen. Gerade Angsthunde aus dem Tierschutz spüren ihre Körper sehr schlecht, da sie in ständiger Angst leben und dann den Körper oft "verlassen".

Das Ohren rotieren und austreichen stärkt nicht nur das Immunsystem sondern hilft, das Tier zu beruhigen und auszugleichen. Danach ging ich aber gleich zu den Chakren über und begann beim Wurzelchakra. Das Wurzelchakra hilft, anzukommen auf der Welt und sich zu verwurzeln. Das Bewusstsein schaffen, dass Sie nun leben darf, umsorgt und geliebt wird und wichtig ist für diese Welt.

Rosie blieb hinter mir in der Box, schien aber nicht uninteressiert. Leider beschloss dann Plume, Fabiennes 2. Hündin, mit ihrer Shiatsu Schülerin auch zu uns zu kommen und da es zwischen Wand und Tischen sehr eng war, konnte ich mich nicht mehr bewegen ohne in Rosies Individualdistanz einzudringen und Rosie war so feinfühlig, dass es ihr dann zu viel Energie war. Auch meine Konzentration war leider nicht mehr die gleiche.

So machte ich die Qi-Kugel in grün, um ihr allgemein ein wenig Heilung zu bringen, wechselte dann in die Farbe gelb, weil sich das nach kurzer Zeit richtiger anfühlte und versuchte sie mit der Kugel auch etwas von der Aussenwelt abzuschotten. Die Qi Kugel ist wunderbar, die gesamte Energie in Fluss zu bringen und für das vegetative Nervensystem, Im Fall von Rosie mit grün Gesundheit für den ganzen Körper zu schenken und dann mit gelb Freude und Glück, Sonne ins Herz zu bringen. Ebenfalls ist es ein Schutzschild für Ausseneinflüsse, hilft, sich abzugrenzen, wenn Resilienz fehlt.

Als Abschluss durfte der kleine himmlische Kreislauf nicht fehlen, der das Tier "ganz" macht, Yin und Yang verbindet und beruhigt. An diesem Tag war keine sichtbare Veränderung erkennbar.

2. Behandlung: Einen Monat später durfte ich Rosie wieder behandeln und organisierte es dieses mal besser. Ich stellte sicher, dass Plume und ihr Mensch sich weiter weg platzierten und ich selbst setzte mich auf die andere Seite des Tisches auf den Boden (Rosie hatte ihre Box wieder zwischen Wand und Tisch, konnte aber mit der Leine zu mir kommen, wenn sie das wollte). So war genügend Individualdistanz für Rosie und auch mich möglich, um die fremden Energien auszublenden.

Ich sass Rosie leicht zugewandt und wendete Bo Shin, den weichen Blick an, um Rosie nicht zu überfordern. Ich begann wieder mit dem überlappenden Abstreichen um den Kontakt zu Rosie herzustellen und ihr Körperbewusstsein und Körpergefühl zu schenken und ihre Nervenenden zu wecken. Danach strich ich die Ohren aus, um sie zu beruhigen und fürs Immunsystem.

Heute war Rosie interessierter und schaute immer mal wieder in meine Richtung. Da mir klar war, dass sie keine ganze Behandlung aushalten würde, ging ich nach den Ohren dazu über, ihren Rücken über Energie zu dehnen und Faszien etwas zu lösen. Denn bei Stress, Angst etc. verkrampft sich der Körper jeweils sehr stark.

Ich merkte, dass ich einen Zugang zu Rosie hatte und sie sich mir zuwandte. Sie kam immer näher, zog sich aber schnell wieder zurück, wenn ich zu sehr schaute oder zu viel Energie sandte. Ich spürte, dass die Verbindung sehr fein war, sehr sanft und zerbrechlich und so entschloss ich mich, nur das neu gelernte 8. Chakra zu machen. Dies ist ein wunderbares Chakra, da es Einfluss auf alle anderen Chakren hat, das Eingangstor für Heilung ist, für körperliche, wie auch Seelische Themen. Es harmonisiert alle Chakren, ist super für das Immunsystem, entspannt, verstärkt das eigene Bewusstsein und ist bei traumatisierten Lebewesen eine grosse Hilfe. Die Farbe schwarz verbindet alle anderen Farben (Chakren) und hat einen entspannenden und beruhigenden Einfluss.

In der Zwischenzeit war Rosie immer näher gekommen und genoss die Behandlung sehr. Sie suchte sogar von sich aus Körperkontakt und ich durfte sie gegen Ende der Behandlung sogar leicht halten. Deshalb beschloss ich auch, bei diesem Chakra zu bleiben. Gerade bei Tieren mit solch einer zarten Seele ist es sehr wichtig, nicht zu viel auf einmal zu wollen und geduldig in das, was man gerade tut, hinein zu spüren. Als es ans Ende ging, machte ich noch mehrere Male den kleinen himmlischen Kreislauf um alles schön abzuschliessen, Yin und Yang zu verbinden und sie zu beruhigen.

Rosie dankte es mir an diesem Tag, indem sie während des Tages immer wieder unter dem Tisch kurz Kontakt suchte und mich beschnüffelte oder anstupste.

3. Behandlung (Fernbehandlung) Fabienne kontaktierte mich, ob ich nicht mal eine Fernbehandlung machen möchte mit Rosie und dies einige Male wiederholen. Da sagte ich sehr gerne zu und nahm eines Abends Kontakt auf mit Rosie. Ich begann wieder mit abstreichen und Ohren rotieren und ausstreichen. Danach machte ich die Shu Punkte und versuchte mich in Rosie einzufühlen.

Ich beschloss dann, Blase (für Ängste und Stress, verdrängte Emotionen und Verspannungen) und Dünndarm ( Herzheilung, Blockade beim Hören und verstehen lösen, seelische Sortierung, Verdauung) zu machen um ihr zu helfen bei ihren Ängsten und danach noch die Chi Kugel für ihr Wohlbefinden. Da hat es mir automatisch ein oranges Licht angezeigt, das ich gerne genommen habe für das Leben, Fröhlichkeit, Kräftigung, Sonnenaufgang. Ich spürte einen starken Schutz. Abgeschlossen habe ich wieder mit dem kleinen himmlischen Kreislauf.

Ich war mir der Wirkung nicht so bewusst, da ich vorher erst wenige Fernbehandlungen gemacht hatte. Bei Rosie zeigte sich jedoch eine grosse Wirkung und sie hatte am nächsten Tag wieder starken Durchfall. Womit Fabienne aber auch gerechnet hatte. Sonst ging es ihr sehr gut.

Wir machten einen neuen Termin aus, Fabienne meldete sich jedoch, um diesen abzusagen, da Rosie wegen anderen Dingen Stress hatte (es ging auf Weihnachten zu) und Fabienne auf verschiedenen Ebenen versuchte, Rosie zu helfen, vor allem auch bezüglich ihrer IBD.

So beschlossen wir, die Behandlungen vorläufig ruhen zu lassen, da Rosie nicht überfordert werden sollte. Ich fand diese Entscheidung gut, denn es galt nun erstmal, Rosies Gesundheit, was den Magen betraf, zu unterstützen. Fabienne hat bis hierhin bereits viel erreicht mit Rosie, sie wird offener und aufgeschlossener, Ihre Resilienz wird langsam aber stetig gestärkt.

Leider ergab sich keine Gelegenheit mehr für weitere Behandlungen, wenn wir uns jedoch im Schulzimmer bei den Ausbildungen begegneten, zeigte Rosie deutlich, dass uns etwas verbindet und sie mir vertraut, ja, sich auch freut, mich zu sehen. Es war immer sehr herzerwärmend, wenn sie über ihren Schatten sprang und mich sanft mit ihrer Nase anstupste und lächelte.



## **Joy**

Die sanfte, goldige Joy kam Anfang Juli 23 aus Djerba zu mir. Sie war kein Angsthund, wie ich sie aus Rumänien kannte, sie war einfach sehr zurückhaltend, kannte nicht viel und beamte sich gerne weg, wenn es ihr zuviel wurde.

Sie durfte einfach ankommen, es wurde die ersten Tage nichts mit ihr gemacht, sie durfte frei mitkommen, wenn es nach draussen ging, bei mir ist alles eingezäunt auf dem Hof und sie zeigte bereits am 2. Tag, dass sie gerne mit meinen Hunden mitlaufen würde.

Bei ihr machte ich Shiatsu, um ihr ein wenig die Sorgen und Ängste zu nehmen, die solch eine Vermittlung mit sich zieht.

Erste Behandlung, ich setzte mich zu ihr und schaute, wieviel sie annahm. Ich begann mit dem überlappenden Abstreichen, um das gegenseitige Kennenlernen zu fördern und damit sie sich selber spürte. Die Ohren rotierte und strich ich über Energie aus. Sie hätte es zwar zugelassen, aber nur aus dem Grund, weil sie ein Hund ist, der den "Bambi Reflex" sehr stark zeigt. Genau bei solchen Hunden gilt es sehr gut hinein zu spüren, aus welchem Grund lassen sie Berührung zu, aus welchem Grund drängen sie sich richtig auf und fordern ev. Streicheleinheiten ein? Das ist oft keinesfalls deshalb, weil sie es mögen, sondern es ist ihre Art der Übersprungshandlung wenn sie vor etwas grosse Angst haben. Nicht jeder Hund knurrt dann, will fliehen oder schnappt zu.

Danach schäumte ich sie grosszügig ab, um ihre Sorge etwas zu nehmen, ihre Abwehrkraft zu stärken und sie zu beruhigen. Bei den Shu Punkten reagierte sie über den gesamten Rücken leicht. Da sie auch nicht "sauber" lief, nahm ich fest an, dass sie Schmerzen hatte der Wirbelsäule entlang. Deshalb dehnte ich sie ganz sanft über den Rücken und knetete ihre Rute um den Rücken zu stärken und ihn zu lockern. Der Blasenmeridian bot sich danach grad an und sie liess sich sehr gerne behandeln. Er hilft bei Ängsten, Stress, verspanntem, schmerzdem Rücken und beruhigt das Nervensystem. Ich schloss mit der Qi Kugel ab, die Blockierungen in den Meridianen löst, alles zum fliessen bringt und schützt. Bei Joy zeigte sich mir die Farbe grün, Heilung. Noch den kleinen Kreislauf, um sie "ganz" zu machen, Yin und Yang zu verbinden und sie zu beruhigen.

Ich machte diese Behandlung bei mir im Wohnzimmer und alle meine Hunde schliefen rundum und genossen das Shiatsu mit 😊. Ich sass dann noch einige Zeit bei Joy und wir alle genossen die Stille.

Die 2. Behandlung machte ich einige Tage nach der ersten und behandelte die gleichen Themen, zusätzlich machte ich noch sanfte Dehnungen an den Beinen um den Energiefluss in Schwung zu bringen und Blockaden zu lösen. Joy zeigte mir schön, wieviel sie zuliess. In den ersten Wochen behandelte ich Joy immer wieder mal ein wenig, mal neben dem überlappenden Abstreichen und Dehnen einen Meridian, meist der Blasenmeridian für den Rücken, den Magenmeridian für das Verdauen und Erden (auf physischer und Psychischer Ebene). Nachdem wir Faszien lösen in der Ausbildung hatten, nahm ich sehr gerne Faszien lösen dazu, das sie immer neben dem Rücken Dehnen, ganz besonders genoss. Auch die Chakren kamen dazu.

Sie durfte noch einige Behandlungen geniessen, in denen ich manchmal eine komplette Behandlung machte und manchmal nur Dehnen und Faszien lösen, mal Chakren...ganz wie es sich für mich richtig anfühlte.

Währenddessen konnte man richtig zusehen, wie Joy aufblühte. Sie nahm schön zu, Ihr Ausdruck veränderte sich, Ihr Fell wurde dicht und schön. Nachdem ich sie mit Klinoptilith entgiftet hatte, beruhigte sich auch ihr Magen zusehends und sie hatte keinen Durchfall mehr. Da bei einer Ausreise der Hunde sehr viel "Gift" in sie gepumpt wird, Impfungen, Tollwutimpfung, Entwurmungen, Zeckenmittel ist der Körper sehr angegriffen und dann kommt noch der Stress des "neuen", das andere Klima, das neue Zuhause, die neuen Regeln dazu. Das kann den Körper sehr angreifen.

Joy ist zuhause sehr fröhlich, fand ihren Platz in der Gruppe und lacht sehr oft. Beim Spazieren wird das noch etwas länger dauern, sie wird wohl auch nie ein Hund sein, für den spazieren gehen das Highlight des Tages ist. Sie liebt es, selbstbestimmt auf dem Hof zu sein, die Sonne zu geniessen, Leckerli zu fangen oder einfach herumzurrennen. Ich finde es unendlich wichtig, dass jedes Lebewesen seinen Platz finden darf in dieser Welt, soweit möglich. Das heisst, dass Hunde wie Joy optimalerweise einen grossen Garten brauchen in dem sie einfach sein dürfen.

An Silvester, als es überall geknallt hat, hatte Joy grossen Stress und auch die Tage darauf, als bei uns nach Schneefall rundum Lawinen gesprengt wurden, war das für sie sehr schlimm. Da ich ihre Vorgeschichte etwas kenne, nicht verwunderlich. In

Djerba werden bei Strassenhunderäumungen die Hunde entweder vergiftet oder erschossen. Joy hat es wohl alleine ihrer Hundemutter zu verdanken, als sie Winter 22/23 vor den Schützen fliehen konnten. Die Hündin brachte ihre gesamte Familie weit weg in Sicherheit, als ihr Zuhause, ihr Strandabschnitt, "gesäubert" wurde.

Ich begann wieder vermehrt mit Shiatsu bei Joy. Ca 2x die Woche machte ich abwechselnd Blase und Dünndarm gegen die Geräuschempfindlichkeit oder Magen und Dickdarm gegen das Trauma. Auch Chakren kamen wieder zum Zug. Manchmal machte ich abends einfach nur das 8 Chakra, das Seelenchakra, das alle wichtigen Themen der anderen 7 Chakren verbindet, in Joys Fall hilft es bei körperlichen und emotionalen Themen, löst Blockaden, entspannt, hilft bei Trauma - Der Leitstanz: Du bist aufgehoben-darfst loslassen- ein starkes energetisches Schutzschild umgibt Dich. Auch Faszien löste ich immer wieder mal in kurzen Sequenzen, und rotierte ihre Ohren und strich sie aus, das beruhigend wirkt und das Immunsystem stärkt. Das Immunsystem unterstützen ist bei allen Lebewesen eine sehr wertvolle Hilfe, aber grad bei Tierschutzhunden aus dem Ausland sehr wichtig, da sehr oft, sobald der ganze Stress von ihnen wegfällt, verschiedene Krankheiten ausbrechen können, die in einem Shelter, einer Auffangstation unterdrückt wurden.

Das ist übrigens auch mit ein Grund, weshalb "gerettete" Hunde als "gesund" ankommen und sich oft kurz darauf Krankheiten zeigen. Ähnlich wie bei gestressten Menschen, die 5 Tage die Woche funktionieren und am Wochenende ständig Kopfschmerzen haben - sobald der Körper loslassen kann, zeigen sich die Auswirkungen von Stress, Schlafmangel, Mangelernährung und und und.

Bei Joy gab es immer wieder kleine Veränderungen, sie wurde selbstsicherer, legte sich plötzlich in andere Schlafplätze, bisher lag sie immer nur in ihrem eigenen Bettchen (meine Hunde dürfen schlafen wo sie möchten ich habe zusammen mit Sofa und Bett viel Auswahl). Auch motzte sie schon mal einen anderen Hund an, wenn der zu nah ihren Weg kreuzte wenn sie irgendwo lag :-). Ein Grund, die Metall Meridiane zu behandeln – Nähe und Distanz.

Ihre Ausstrahlung wurde nochmals etwas strahlender und in den Augen war ganz viel "Shen" zu sehen. Nicht umsonst sagt man, die Augen sind Spiegel der Seele. Darin erkennt man, ob ein Lebewesen glücklich ist. Sind sie dunkel und leblos, scheinen sie leer und abwesend, schwarze Löcher die einen in die Dunkelheit ziehen oder komplett abblocken oder sind sie offen und glänzend, viele kleine Sonnenstrahlen, die daraus scheinen, mit Liebe und Freude, ein wenig Schalk, meint man das Herz zu spüren, wenn man hineinschaut.



## **Amar**

Amar kam auch aus Djerba und zog ganz in der Nähe von mir in sein Zuhause.

Er ist ein einjähriger liebevoller, ruhiger, sanfter, zurückhaltender Schäfer-Doggenmixjunge, der behütet im tunesischen Tierheim aufwuchs. Seine Mutter wurde auf der Strasse vergiftet gefunden und niemand rechnete damit, dass die damals noch ungeborenen Welpen überleben würden. Doch seine Mama überlebte und gebar 6 wunderbare Kinder.

Amar hat nichts schlechtes erlebt, ist eine sehr sensible Seele und muss die Welt erst noch kennenlernen und wie vielen Tierschutzhunden fehlt das angezüchtete "will to please", was heisst, er kann nicht durch Befehle gelenkt werden, sondern durch liebevolles unterstützen, Verständnis, Zuwendung, er muss vertrauen können und sich freiwillig anschliessen. Das ist in der heutigen Zeit für die Menschen nicht einfach, sind sie es doch gewohnt, auf irgendwelche Knöpfe drücken zu können, sogar Kinder werden bereits in Formen gepresst und wehe, sie entsprechen den gängigen Schemen nicht.

Amar hat ein tolles Zuhause bekommen, hat sich super eingelebt auf einem Hof mit Umschwung, auch die bereits anwesende Hündin mag er sehr sowie die anderen Hofbewohner inklusive Menschen. Er fühlt sich rundum wohl und darf sich entfalten.

Nach einige Wochen geschah ein kleiner Unfall und er blieb, als er erschrak und aus der Türe wollte, in den Kabeln des dort aufgestellten Fernsehers hängen und musste befreit werden. Dies erschütterte seine Welt sehr nachhaltig und da sich der Mensch Vorwürfe machte, die Amar aber nicht einordnen konnte, fokussierte er seine Angst auf diesen Menschen. Zeit für Shiatsu zur Unterstützung! Ich begann mit Fernbehandlung.

1. Fernbehandlung: Nach einer Erklärung, wer ich bin und dass es ok ist, sich von mir behandeln zu lassen, begann ich mit dem überlappenden Abstreichen, damit er mich kennenlernte (er hatte mich erst einmal gesehen kurz nach Einzug), um Kontakt und Vertrauen zu schaffen, die Nervenenden zu wecken und das Körperbewusstsein zu steigern. Da sich Amar mit seinem 1 Jahr noch voll im Wachstum befindet, ein schlaksiger, im Kopf noch sehr junger Bube ist, ist auch die Förderung des Körperbewusstseins sehr wichtig. Danach folgten die Ohren, rotieren und austreichen, auch das zur Beruhigung, ebenfalls zur Unterstützung des Immunsystems. Er liess beides sehr gerne zu. Danach dehnte ich den Rücken und lockerte die Faszien. Stress und Angst fährt unter anderem in den Rücken, somit war auch dies für ihn eine Wohltat. Daraufhin folgte Blase und Dünndarm, in erster Linie gegen den Schock und die erlebte Angst, um Wichtiges von Unwichtigem trennen zu können, Blockaden zu lösen, ebenfalls für den verspannten Rücken und die Hinterhand, Amar ist durch das Wachstum hinten gerade überbaut, also höher. Danach folgten die Chakren 1 bis 7 um ihn in allen Bereichen auch mental zu stärken und ihm die ganze Bandbreite anzubieten, damit er sich daraus nehmen kann, was er gerade braucht, immer nachfühlend, ob es ihm nicht zuviel wird. Den Fokus habe ich da auf das Verwurzeln, Resilienz, angenommen und geliebt sein und sein Schutzschild gelegt. Normalerweise würde ich bei einem 1 jährigen Tier noch keine Chakren so intensiv behandeln, doch bei Amar spürte ich sehr schnell, dass er eine

"alte Seele" ist. Abgerundet wurde alles am Schluss mit dem "Kleinen Kreislauf" um ihn "ganz" zu machen und alles miteinander zu verbinden.

Das Feedback, das ich einen Tag später erhielt: *Während der Behandlung schlief er tiefenentspannt. Er hatte danach Durchfall (welches ich bereits angekündigt hatte nach dem Lösen von Angst, Stress, Schock) und wirkte wieder gelöster.*

Zweite Fernbehandlung nach 3 Tagen: Wieder begann ich mit dem überlappenden Abstreichen, rotierte und strich die Ohren aus, knetete seine Rute und wendete an der Rute die Schütteltechnik an (Kenbiki) um Blockaden und Verspannungen sanft und in die Tiefe zu lösen und den Energiefluss zu fördern.

Danach machte ich die Shu Punkte und fühlte, dass es kein Meridian sein soll, sondern er gerade die Chakrenarbeit brauchte. Bei der 1. Behandlung ging ich die Chakren nur kurz durch, dieses mal spürte ich mehr in die Tiefe. Obwohl Amar erst ein Jahr alt ist, sind seine Chakren bereits gut entwickelt, ich spürte, er ist eine "alte Seele" (Chakren entwickeln sich erst mit dem Alter, sind also bei jungen Tieren in der Regel noch nicht wirklich "da" ausser eben, sie sind "alte Seelen").

ich begann also beim Wurzelchakra - erden, Resilienz, Lebensenergie, Hüften und Wirbelsäule-, das Sakralchakra - Selbstliebe, Nähe und Distanz, Lebensfreude-, das Solarplexuschakra - mentale Stärke, Selbstbewusstsein, Blockaden lösen-, das Herzchakra - Liebe zu sich selbst und anderen, Mitgefühl, Freude, das Kehlkopfchakra - Kommunikationsfähigkeit, zu sich stehen und dies mitteilen können-, Stirnchakra - da spürte ich eine grosse Verbundenheit zum "göttlichen", es ist schwierig zu beschreiben, ich verweilte auch nicht lange da, Scheitelchakra - auch da verweilte ich nicht lange, ich reinigte, harmonisierte und aktivierte es.

Nach den Chakren machte ich den kleinen Kreislauf und als Abschluss "verlangte" es nach einer gelben Qi Kugel. Damit aktivierte ich ein starkes Schutzschild, damit er selber entscheiden kann, was er an sich heranlässt, und was er blocken möchte.

Einige Tage darauf besuchte ich ihn und wollte ihn eigentlich behandeln. Er begrüßte mich offen und freundlich (beim ersten Besuch war er sehr introvertiert und nicht wirklich an mir interessiert, wenn auch nicht unfreundlich). Ich liess mir den Raum, in dem er sich in den Kabeln verding, zeigen. Er kam problemlos mit und während Amar und seine Hundefreundin zu uns auf das Sofa kamen, erklärte ich seiner Besitzerin ein wenig die Tierschutzhunde, die doch ganz anders ticken als "Zuchthunde" und auch wenn sie schon einige nicht ganz einfache Hunde hatten, gab es doch noch Aha Effekte.

Da es einiges zu plaudern gab, beschloss ich, ihn an diesem Tag nicht zu behandeln, auch wenn ich ihm während ich ihn streichelte immer etwas Energie sandte.

Ein ganz wichtiger Aspekt ist nach meiner Ansicht auch, dass das Lebewesen angenommen wird, so wie es ist, akzeptiert und geliebt wird.

Es ist oft so, dass man sehr vieles dafür tut, damit das Gegenüber uns seine Liebe zeigt, was aber gerade sensible Wesen und solche, die bisher ohne offensichtliche Abhängigkeit vom Menschen aufwachsen durften, sehr misstrauisch macht.

Ein Lebewesen, das von klein auf lernt, oft auch angezüchtet wurde, dass der Mensch die "Macht" hat, bestimmt, wann es zu essen, wann sich zu erleichtern, wo zu schlafen, wann hochgenommen etc wird, das ist dem Menschen auch dann noch "zugetan", wenn es schlimmes erlebt hat. Der Mensch ist also oft gewohnt, dass der Hund alles versucht, von ihm Anerkennung und Liebe zu bekommen. Bei Tierschutzhunden muss sich der Mensch da mehr anstrengen :-).

Dritte Fernbehandlung 3 Tage nach meinem Besuch: ich strich Amar wieder überlappend ab, rotierte und strich die Ohren aus. Dann machte ich die Shu Punkte. Danach dehnte ich den Rücken und wandte bei den Beinen Kenbiki, die Schütteltechnik an, um Verspannungen in die Tiefe zu lösen und den Energiefluss zu fördern.

Ich behandelte den Magen und den Dickdarm gegen das Trauma, um ihn gut zu erden und das Verdauen, als Hilfe beim Loslassen.

Abgerundet wurde dies durch den LG 20, Verbindung zum Himmel, beruhigend und entspannend, den GB 21, ebenfalls entspannend auf Körper und Seele, den NI 3 gegen die Angst, stärkend für Rücken und Niere, sowie den LG 3 und 4, für Rücken, Hinterhand, der LG 4 ist ein Kraftpunkt, das "Tor des Lebens", Akzeptanz der Lebensaufgabe.

Am Schluss machte ich dieses Mal das 8. Chakra - das Einfluss auf alle anderen Chakren hat und ich sehr gerne ganzheitlich und als Seelenchakra anwende. Von diesem Chakra ging ich wieder in die gelbe Qi Kugel über um sein starkes Schutzschild zu aktivieren. Den Abschluss bildete wieder der kleine Kreislauf.

Feedback nach der Behandlung: ich bekam Nachmittags ein Foto zugesandt, auf dem er ganz entspannt auf seiner Decke in der Sonne lag und die Wärme genoss, obwohl sein Frauchen bei den anderen Tieren war und die Katze herumlief.

Normalerweise war es ihm seit der Adoption wichtig, dass er, wenn immer möglich in der Nähe seiner Menschen sein konnte, also oft nachlief und auch der Katze aktiv Hallo gesagt hätte. Er war also da nach der Behandlung soweit in seiner Mitte, dass er das Vertrauen hatte, dass er nicht alleine gelassen wird, auch wenn er nicht ständig mitläuft.

Das ständige Nachlaufen von Welpen und frisch vermittelten Hunden am Anfang ist normal. Sie haben gerade alles verloren, was ihr Leben war, ihr Zuhause, ihre Sicherheit. Ein Hund braucht seine Familie, eine Gruppe, zu der er dazugehört, das ist tief in den Genen abgespeichert, ohne dies wären sie in der Wildnis verloren.

Dies, wie leider so oft empfohlen, bereits von Anfang an zu unterbinden, indem man den Hund ständig wegsperrt, in Boxen sperrt (dies ist in der Schweiz verboten), ist mehr als grausam und fördert die unsicher/ambivalente Bindung.

Ein Hund der also auch nach Monaten ständig aufspringt und nicht von seinem Besitzer weicht hat keine gesunde/sichere Bindung sondern lebt in ständiger Angst seinen Besitzer zu verlieren oder etwas falsch zu machen.

Aber ich schweife wieder ab :-).

Wunderbares Feedback am darauffolgenden Tag nach der 3. Behandlung: *"Amar konnte einen rechten "Klemmer" lösen echt beeindruckend! Er konnte völlig frei, übermütig und etwas erstaunt mit mir spielen, obwohl das Herrchen, vor dem er ja im Moment durch die Angstverschiebung grossen Respekt hat, auch mit im Garten war. Leider habe ich kein Video vom Spielen - aber sein Glück ist ein toller Moment - fürs Herz "*

Vierte Fernbehandlung knapp eine Woche später: Amar schien mir lustig drauf zu sein, er lächelte während der ganzen Behandlung und genoss sie sichtlich. Ich strich ihn wieder überlappend ab, rotierte seine Ohren und strich sie aus. Danach löste ich am Rücken, Schulter und Hüfte die Faszien und dehnte den Rücken. Nach dem Rute kneten strich ich die Zehen aus, machte Kenbiki mit den Beinen und dehnte sie. Da er alles so genoss machte ich danach noch den Blasenmeridian, GB 21, LG 3 und 4. Als Abschluss reinigte, harmonisierte und aktivierte ich alle Chakren, gab ihm eine

gute Erdung, Selbst- und Fremdliebe, Resilienz und Verständnis uns Menschen gegenüber (auch wenn wir blöde Sachen machen) und ein starkes Schutzschild mit auf den Weg.

*Feedback: Amar hüpfte das erste Mal von sich aus ins Auto, war lustig und ausgelassen. Er ist seinem Menschen gegenüber offen und verspielt und mag es nicht mehr so sehr, wenn ihn die Hündin, die gerne zuvorderst ist, ihn abdrängt (was ich unter anderem dem Hals Chakra zuordne, für sich einstehen und sagen, was man will 😊). Er weiss auch, wo und bei wem er spooky Dinge gut aushalten kann.*

So machte ich noch einige Fernbehandlungen manchmal mit Meridianen, Dehnen und Faszien, zwischendurch auch nur kurze Sequenzen mit überlappendem abstreichen und Chakraarbeit. Es ging darum, alles zu vertiefen und ihm so nach und nach mehr Selbstsicherheit zu geben.

Bei der Behandlung vor Ort nach mehreren Fernbehandlungen liess er sich sehr schnell fallen und fiel in einen tiefen Schlaf und genoss einfach. Am Schluss der einen Behandlung schlief er so tief, dass er träumte.

*Feedback von seinem Frauchen: nach Unsicherheiten, Schrecken etc schafft es Amar viel schneller, sich wieder zu erholen, seine Resilienz wird durch Shiatsu sehr gestärkt*



## **Bücherliste:**

### ***Angsthunde***

Angst beim Hund- Ute Heberer/ Katja Schumacher/ Anna Pietschmann

Stress, Angst und Agression bei Hunden – Anders Hallgren

Angsthunde – Bettina Specht

Mein Hund hat Angst – Petra Krivy / Udo Gansloser

Leben will gelernt sein – Wibke Hagemann / Birgit Laser

### **Hundeverhalten, Hunde lesen lernen**

Calming Signals - Turid Rugaas

Emotionen bei Hunden sehen lernen - Katja Krauss / Gabi Maue

Sprich Hund – Christiane Jakobs

### **Strassenhunde, Tierschutzhunde**

Streuner! – Stefan Kirchhoff

Streunerhunde – Kate Kitchenham

### **Diverse**

Schmerzen und Verhalten – Dr. Patrick Blättler-Monnier / Katrien Lismont

Black Dog Depressionen und andere psychische Erkrankungen beim Hund – Dr. Sandra Foltin

Resilienz bei Hunden – Vanessa Engelstätter

Das Mutmachbuch für unsichere Hunde – Madeleine und Rolf C. Franck