

JESSE STERNBERG
Achtsames Hundetraining



Jesse Sternberg

Achtsames Hundetraining

Gelassener Mensch
Gelassener Hund

Aus dem Amerikanischen
von Yutta Klingbeil

Mit Illustrationen von Findhorn Press

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Jesse Sternberg

Copyright © 2023 der deutschen Erstausgabe: Lüchow
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Inner Traditions International Ltd., Rochester, Vermont, USA

Titel der Originalausgabe: Enlightened Dog Training

Lektorat: Ulrich Magin

Illustrationen: Findhorn Press

Autorenfoto: © Neal Matyas

Umschlag: Wilfried Klei nach amerik. Original

Umschlagmotiv: © Findhorn Press

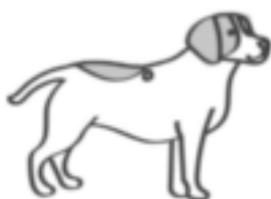
Layout und Satz: Wilfried Klei

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14069-5

www.goldmann-verlag.de



In Liebe zu meinem Rudel,
Noah und Jordyn





Vorwort	8
1 Zum entspannten Alpha werden	13
2 Die geheime Sprache der Hunde	23
3 Grundsätze des achtsamen Hundetrainings	37
4 Kommandos mit Respekt und Liebe erteilen	52
5 Kraftgegenstände – Die Lösung für das unpassende Verhalten deines Hundes	64
6 Hundebox-Training – Meditationsort für deinen Hund	74
7 Neurosen und Ängste heilen	84
8 Aufmerksames Gehen an der Leine	95
9 Zen und die Kunst, Aggressionen abzubauen	106
10 Reichlich Freude und Lebenskraft für dich und deinen Hund	116
11 Adoption – Vertrauen gewinnen und das Herz öffnen	126
12 Wie die Weisen ihre Hunde füttern	137
13 Das Einmaleins der Welpenzeit – In jungen Jahren erziehen	146
14 Kinder als entspannte Alphas	159
Nachwort	169
Anhang	173
Liste der Abbildungen	173
Zusammenfassung der Trainingstipps	174
Zusammenfassung der Meditationen	174
Weiterführende Literatur	175
Über den Autor	176



Vorwort



Es war an einem Freitagmorgen, halb sieben in der Früh. Ich war schon ganz in meinem Element. Die frische Luft des kanadischen Herbsts hinterließ ein Brennen auf meinen Wangen, als ich mit meiner haarigen Geschäftspartnerin ins Büro kam: meiner geliebten vierjährigen Schäferhündin Maydel, der Inspiration hinter allem. Zu dieser Tageszeit fühlte ich mich sehr wohl dabei, meine verschlafene Begleiterin ohne Leine auf dem Gehweg hinter mir herlaufen zu lassen.

Sie folgte mir treu und ignorierte die Mülltüten, Eichhörnchen und Jogger, die sie für meinen Geschmack viel zu sehr in Versuchung bringen wollten. Ich vertraute ihr, sie vertraute mir. Ich bemühte mich, sie nicht mit Argusaugen zu beobachten. Meine Körpersprache hätte ihr sonst ein Gefühl der Angst vermittelt, dass sie etwas falsch macht. Das hätte gereicht, um meine entspannte Alpha-Kraft zu schwächen.

Obwohl ich Maydel die meiste Zeit des Spaziergangs den Rücken zugekehrt hatte, war ich dennoch nicht unaufmerksam. Ich konnte die Geräusche ihres Halsbandes hören, wenn sie mal schneller, mal langsamer ging, je nachdem, was ihre Nase unterwegs alles aufspürte. Mein zotteliger Guru hatte sich diese Art der Freiheit mit mir verdient. Ich wusste, sie würde jederzeit zu mir kommen, wenn ich sie rief. Ich wusste auch, dass sie sehr wahrscheinlich irgendwo ihr Häufchen machen würde, das ich einsammeln müsste. Auch wenn es so aussah, als wäre ich distanziert (ein unverkennbares Merkmal eines Alphas), war meine ganze Aufmerksamkeit doch auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet.

Wie immer meditierte ich während unseres Spaziergangs. Ich lief aufrecht und locker, und meine Füße verbanden sich bei jedem Schritt

mit der Erde. Meine Bewegungen waren fließend und von einer rhythmischen Anmut, und durch meine Kopf-Herz-Verbindung strahlte ich geschmeidig ein Gefühl des Wohlwollens aus. So bewegen sich Tiere, wenn sie friedlich sind, deshalb sollte sich ein entspannter Alpha auf die gleiche Art bewegen. Wie sonst können wir unseren Hunden zeigen, dass wir die Geheimsprache der Hunde beherrschen? Damals wusste ich noch nicht, dass mich die Arbeit mit Hunden verändern würde. Ich sollte selbst zu einem sehr hoch entwickelten Tier werden und gewann dabei sogar übernatürliche Fähigkeiten.

Um sechs Uhr fünfundvierzig, auf den Punkt genau, liefen wir durch die schmale Gasse zum Hintereingang meines Geschäfts. Ich betrat den Laden gern um diese Uhrzeit. Es war immer so schön ruhig, sauber und Zen-ähnlich. Ich schloss die Tür auf, schaltete die Lichter ein und holte mir anschließend schnell einen Kaffee von der anderen Straßenseite. Eigentlich hatten wir erst ab sieben Uhr morgens geöffnet, aber oft kam ich zurück und fand bereits zwei oder drei Hunde, die sich selbst hereingelassen hatten. Sie waren Stammkunden und brauchten mich nicht zu begrüßen. Am frühen Morgen war das die Aufgabe von Maydel. Außerdem hatte ich getrennte Einweg-Hundeklappen eingebaut und diese Klienten für solche Fälle trainiert.

Es war nun Viertel nach sieben, und eine Schar von elf vertrauten Hunden hatte sich bereits eingefunden und niedergelassen. Ich hatte meinen Kaffee ausgetrunken, das Räucherwerk angezündet, und im Hintergrund spielte sanfte klassische Musik. Ich war organisiert, energiegeladener und fühlte mich von innen heraus sehr präsent. Ich saß in meinem Meditationssessel in der hintersten Ecke meiner Hundetagesstätte. Neun der Hunde hatten sich um meine Füße herum versammelt. Sie saßen oder lagen in der Form eines Halbkreises. Es fühlte sich so an, als wären unsere Bewusstseinszustände alle miteinander verschmolzen, was die ruhige Aufmerksamkeit in mir noch verstärkte.

Ich hatte kein einziges Wort mit den Hunden gesprochen, seit sie angekommen waren. Ich hatte sie auch nicht berührt oder zugelassen, dass sich mein Oberkörper direkt auf sie zuneigte. Stattdessen richtete sich meine Aufmerksamkeit hauptsächlich auf die Glocken, die an der Eingangstür hingen. Eine wichtige Aufgabe eines entspannten