

Achtsamkeit

Heute Morgen haben meine drei Hunde und ich uns für einen sehr gemütlichen, langsamen und achtsamen Spaziergang in unserem vertrauten Revier entschieden. Dabei überkam mich ein so schönes Gefühl der Dankbarkeit, weil ich drei so tolle und aufmerksame Gefährten an meiner Seite haben darf. Ich achtete darauf, wie oft sie mit mir Kontakt suchen, wie oft sie sich nach mir orientierten oder meine Unterstützung brauchten. Es ist unglaublich, wie oft Hunde ihren Menschen brauchen bei einer Spazierrunde, welche ihnen mehr als vertraut ist. Ich wusste dies ja schon lange und gehe auch auf die Kommunikation meiner Hunde ein und achte darauf, wann sie mich brauchen bei einer Aufgabe (damit meine ich keine Übungen, welche ich von ihnen fordere – mache ich eh nie) die unser Spaziergang in der Natur abverlangt.

So habe ich mir gedacht, dass ich bei diesem Spaziergang mal während 2 Minuten (mit Stoppuhr abgemessen) zähle, wie oft mein Mo, welcher von allen dreien am meisten im Aussenfokus ist, mich kontaktiert. Die Ausgangslage war so, dass Mo an der 10m Schleppleine war und diese war in meiner Hand, durchhängend aber berührte nur selten den Boden. Peps war ebenso an der Schleppleine und Benji wie immer im Freilauf. Es gab während der ganzen 2 Minuten keine verbale Ansprache meinerseits, selbstverständlich aber nonverbale, da ich ja auf die Ansprachen von Mo reagieren wollte. Normalerweise spreche ich aber mit meinen Hunden, erkläre ihnen Situationen/Reize, ermutige oder beruhige sie. Mein Fokus war während 2 Minuten bei Mo und das durfte ich alles bei ihm erkennen:

9 direkte Blickkontakte, wobei er ganz klar meinen Blick suchte
5 x stehen bleiben und sich leicht zu mir wenden, um mich aufholen zu lassen
1 x um Unterstützung bitten, weil eine Plastiktüte an einem Baum hing, wo noch nie eine gehangen hat
2 x direkte, physische Kontaktaufnahme durch Nasenstupsen an mein Bein und damit verbundene Bitte um Aufmerksamkeit (streicheln – was ich natürlich nicht abschlagen wollte)

Bestimmt gab es noch viele weitere kleine Botschaften und Kontaktaufnahmen von Mo, welche ich nicht bemerkte und wahrnahm. Aber es zeigt mir, dass Mo die ganze Zeit mit mir in Verbindung und Kontakt war. Ich bin dafür unendlich dankbar, dass ich diesen Weg gehen darf mit meinen Hunden, sie das Gespräch mit mir suchen, meinen Schutz dankbar beanspruchen, ich sie unterstützen darf bei den alltäglichen Aufgaben, welche ihnen das Leben in unserer Menschenwelt stellt und wir uns gegenseitig tiefstes Vertrauen schenken dürfen.

So darf ich nun beflügelt und glücklich mit meinen Hunden in ein schönes Wochenende voller Achtsamkeit, Liebe und Fürsorge starten und wünsche euch ebenso wundervolle Erfahrungen mit euren Hunden.

Herzlichst,
Ursula