

Stressregulation statt Gehorsam

Ein achtsamer Ansatz revolutioniert das Verständnis der Mensch-Hunde-Beziehung: Die Trust Technique® rückt nicht das Kommando, sondern die innere Ruhe ins Zentrum.

TEXT: REGINA RÖTTGEN

Ein Moment der absoluten Stille, in dem die Zeit stehen zu bleiben scheint. Pferde, die sich als ganze Herde friedlich im Gras niederlassen, nur weil ein Mensch in ihrer Mitte seine eigene innere Unruhe abgelegt hat. Es war genau dieses Bild – eine Szene aus dem legendären Video «I Have a Dream» von James French –, das Natalia Mizera vor Jahren tief im Inneren berührte. «Diese Szene hat mich sofort fasziniert, weil sie etwas gezeigt hat, das ich bis dahin so noch nie wahrgenommen hatte», erinnert sie sich. Heute gibt die Expertin von www.fellengel.ch in Egg bei Zürich dieses Wissen als zertifizierte Trust Technique® Practitioner an Hunde und ihre Menschen weiter. Mizeras Ansatz ist kein klassisches Hundetraining, sondern setzt auf einer anderen Ebene an: Im Zentrum stehen das innere Erleben des Hundes und die Qualität der Beziehung. Sie erklärt es so: «Wenn du lernst, dein eigenes Gedankenlevel zu senken, verändert sich auch das, was dein Tier in deiner Gegenwart erlebt.»

Gerade in einer Leistungsgesellschaft wie heute neigen wir dazu, unsere Haustiere als Statussymbole oder «funktionierende» Begleiter zu betrachten. Wir erwarten, dass sie sich unseren Plänen unterordnen. Mizera plädiert für einen Perspektivenwechsel. Wenn man

sie fragt, was sich Hunde am meisten von uns wünschen würden, wenn sie eine Stimme hätten, ist ihre Antwort eindeutig: «Ich glaube, Hunde würden sich von uns vor allem wünschen, dass wir ihnen wirklich begegnen: dass wir ihr Tempo achten, aufmerksam zuhören und sie mit offenem Herzen in ihrem ganzen Wesen wahrnehmen.»

Jenseits von Sitz und Platz

In vielen klassischen Trainingsansätzen ist allerdings das Ziel fast immer ein sichtbares Ergebnis: Der Hund soll sich setzen, bleiben, den Blickkontakt halten oder an lockerer Leine laufen. Die Trust Technique® hingegen schlägt laut der Expertin einen anderen Weg ein: Sie richtet den Blick konsequent auf die innere Welt des Hundes – auf das, was er fühlt und wie er dadurch seine Umgebung wahrnimmt. «Was mich daran überzeugt hat, war genau diese direkte Erfahrung: Die Trust Technique® war für mich von Anfang an etwas, das in der Praxis spürbar Wirkung zeigt», betont Mizera. Wie lebensnah dieser Ansatz ist, verdeutlicht sie mit einer sehr persönlichen Erfahrung. Ihre Hündin Kori sollte operiert werden – eine Situation, die für fast jeden Hund mit enormem Stress, fremden Gerüchen und Angst verbunden ist. Im Wartezimmer, in einem Moment von Überforderung und Anspannung,



Bild: Cristina Conti/stock.adobe.com

suchte Mizera nach einem Weg, Kori in dieser Situation Halt zu geben. «Ich nutzte die Trust Technique® vor der Narkose, um in dieser Situation Ruhe in unsere gemeinsame Erfahrung zu bringen», erzählt Mizera. «So fand Kori ihren Platz, entspannte sich tief und ich spürte, wie sich die gesamte Situation für sie veränderte. Jedes Mal, wenn wir heute an dieser Praxis vorbeigehen, möchte Kori wieder hinein und alle begrüßen.» Für Mizera zeigt das sehr deutlich, wie wertvoll dieser Moment von Ruhe und Frieden vor der Operation für Kori war.

Die Macht der Co-Regulation: der Mensch als emotionaler Anker

Ein zentraler Pfeiler der Trust Technique® ist die Erkenntnis, dass Mensch und Tier sich gegenseitig beeinflussen. Was wir innerlich an Unruhe, Sorgen, Zeitdruck oder Alltagshektik mitbringen, bleibt nicht an der Garderobe hängen. Es wird Teil des Raums, den wir mit dem Tier teilen. Für Mizera funktioniert diese Wahrnehmung wechselseitig: «Vertrauen lebt immer in beide Richtungen. Eine tiefe Beziehung

wächst dort, wo wir dem Hund mit Offenheit, Geduld und echtem Respekt begegnen. Sehr oft steht nur im Mittelpunkt, dass der Hund dem Menschen vertrauen soll. Genauso wichtig ist für mich aber auch die Frage, wie viel Vertrauen wir unserem Hund schenken.» Denn: In dieser stillen Form des Miteinanders entsteht eine Verbindung, in der Mensch und Hund sich immer feiner wahrnehmen und einander wirklich verstehen. «Was wir innerlich in die Beziehung bringen, wird für den Hund spürbar und verändert, wie er die gemeinsame Situation erlebt.»

Das «Gedankenlevel»

In ihrer praktischen Arbeit ist für Mizera das «Gedankenlevel» der Schlüssel zum Verständnis dessen, was zwischen Hund und Mensch geschieht. Es beschreibt die Frequenz und Intensität der mentalen Aktivität. «Ein hohes Gedankenlevel bedeutet viel innere Bewegung und gedankliche Unruhe – sowohl im Menschen als auch im Tier», so Mizera. Dabei wird oft etwas sehr Kennzeichnendes sichtbar: «Ein typischer Punkt ist, dass Menschen sich äusserlich um Ruhe bemühen, während innerlich noch sehr viel Bewegung da ist», beobachtet die Expertin immer wieder. «Gedanken, Erwartungen und Spannung bleiben oft weiter aktiv – und genau das nimmt der Hund sehr fein wahr. Oft kommt dann noch der Wunsch dazu, dass sich etwas möglichst schnell verändern soll.»

In der Trust Technique® geht es nicht um Kontrolle, sondern um innere Ruhe. Schon ein stiller, achtsamer Moment kann dem Hund helfen, Spannung loszulassen. Bild: Soloviova Liudmyla/stock.adobe.com



Gerade in belastenden Situationen kann innere Ruhe zum Anker werden. Ein gelassener Mensch verändert auch den Raum, den der Hund erlebt.

Bild: Seventyfour/stock.adobe.com





Wer einem Hund wirklich begegnen will, muss sein Tempo achten. Vertrauen wächst dort, wo der Mensch zuhört, statt sofort etwas zu verlangen. Bild: Annabell Gsödl/stock.adobe.com

Ein hohes Gedankenlevel zeigt sich beim Hund oft darin, dass er innerlich kaum zur Ruhe findet und im Kontakt mit dem Menschen nur schwer erreichbar ist. Häufig wird das körperlich und im Verhalten sichtbar – zum Beispiel durch Hecheln, Rastlosigkeit oder vermehrtes Bellen. «Beim Menschen wiederum zeigt es sich oft als Gedankenkarussell – entweder über das, was gerade war, oder über das, was gleich kommen könnte», weiss die Expertin. «Diese Arbeit hilft uns, solch mentalen Lärm bewusster wahrzunehmen, innerlich ruhiger zu werden und im «Hier und Jetzt» anzu-kommen.» In einem solchen Moment der Präsenz passiert Wichtiges. «In diesen kleinen Momenten spürt ein Hund, dass er in unserer Gegenwart wirklich gesehen wird und ganz er selbst sein darf», beschreibt Mizera diesen Prozess. «Wenn der Mensch lernt, seine Gedanken zur Ruhe zu bringen, verändert sich auch der Raum, den Mensch und Hund miteinander teilen – und darin kann der Hund leichter Entspannung finden.»

SO SIEHT EINE SITZUNG DER TRUST TECHNIQUE® AUS

Theorie ist das eine, doch wie fühlt sich die Arbeit mit der Trust Technique® in der Praxis an? Natalia Mizera setzt auf einen behutsamen Aufbau, der dort beginnt, wo sich das Team am wohlsten fühlt.

- **Der Hausbesuch als Basis:** Um Stressfaktoren von vornherein zu minimieren, startet die Arbeit meist in der gewohnten Umgebung. «Mir ist wichtig, dass sich sowohl der Hund als auch der Mensch sicher fühlen und wir in einem ruhigen Rahmen arbeiten können», erklärt die Expertin.
- **Beobachtung der emotionalen Resonanz:** Schon während die Bezugsperson von den Herausforderungen berichtet, beginnt Mizeras Analyse. Oft zeigt sich bereits hier, wie sensibel der Hund auf die mitschwingenden Gefühle reagiert, wenn über ein belastendes Thema gesprochen wird.
- **Von der Demo zum Selbermachen:** In einer ersten Sitzung von etwa 90 bis 120 Minuten zeigt Mizera zunächst in einer Demonstration, wie die Arbeit mit dem Hund aussieht. Anschliessend führt sie die Menschen Schritt für Schritt in das erste Prinzip der Trust Technique® ein: die «Kreative Reaktion» mit dem *Present Moment* (Gegenwärtiger Moment) und dem *Mindful Regard* (Achtsames Wahrnehmen).
- **Schrittweise Anleitung:** So wird aus dem Erleben im Termin nach und nach eine Fähigkeit, die der Mensch auch selbstständig mit seinem Hund anwenden kann.
- **Individuelle Entwicklung:** In Folgeterminen wird die Arbeit vertieft. Je nach Fortschritt folgen das *Realisation Learning* und schliesslich die *Trusted Co-operation* im Alltag.

DIE KERNPRINZIPIEN IM FOKUS

- **Gedankenlevel:** die innere Aktivität, die unsere Gefühle und damit unseren Stresszustand mitprägt. Genau das wird für den Hund spürbar.
- **Respekt vor dem Tempo:** Der Hund bestimmt, wann er bereit ist, den nächsten Schritt in die Entspannung zu gehen.
- **Authentizität:** Hunde reagieren auf unser wahres Inneres, auf unsere Gefühle und nicht nur auf unsere Worte.

Die methodischen Säulen

Die Umsetzung der Trust Technique® folgt einer klaren, logischen Struktur, die Mizera ihren zwei- und vierbeinigen Klienten vermittelt. Der Weg führt über drei wesentliche Prinzipien:

» **1. Kreative Reaktion (Creative Reaction):** Dies ist das Fundament. Es besteht aus zwei Elementen – dem sogenannten *Present Moment* und dem *Mindful Regard*. Der kreative Teil liegt darin, dass der Mensch durch seine innere Ruhe einen friedlichen Raum ohne gedankliche Unruhe schafft. Der Hund reagiert darauf und im *Mindful Regard* bleibt der Mensch achtsam bei ihm und nimmt die Reaktion des Hundes wahr.

» **2. Lernen durch Erkenntnis (Realisation Learning):** In der tiefen Entspannung geschieht etwas Interessantes: Der Hund beginnt, Situationen neu zu bewerten. Ein Hund, der bisher auf den Staubsauger mit Anspannung reagierte, stellt in der Ruhe Schritt für Schritt fest, dass das Gerät

keine Gefahr darstellt. Die Erkenntnis wächst dabei von innen – aus Ruhe, innerer Stille und einer veränderten Wahrnehmung heraus.

» **3. Vertrauensvolle Zusammenarbeit (Trusted Co-operation):** Hier wächst aus Ruhe und Vertrauen eine Zusammenarbeit, in die der Hund sich freiwillig einbringen kann. Der Mensch lädt ihn ein, mitzugehen, statt etwas durchzusetzen. «Ich glaube, viele Menschen unterschätzen, wie fein Vertrauen wächst», sagt Mizera. Hier entsteht ein Miteinander, in dem der Hund aktiv mitarbeitet, eigene Initiative zeigt und die Kommunikation zwischen Mensch und Hund deutlich feiner wird. Vertrauen entwickelt sich dabei Schritt für Schritt – als ein stiller Prozess des Zueinanderfindens, in dem die Bedürfnisse des Hundes und das Anliegen des Menschen in ein stimmiges Gleichgewicht finden.

FÜR WEN EIGNET SICH DIE TRUST TECHNIQUE®?

- **Hunde unter Spannung:** Besonders wertvoll ist der Ansatz für Tiere, die im Alltag kaum zur Ruhe finden. Dies äussert sich oft durch Unsicherheit, Trennungsstress, reaktives bis hin zu aggressivem Verhalten.
- **Tierschutz und Neuanfang:** Hunde, die sich in einer neuen Umgebung zurechtfinden müssen, profitieren laut der Expertin enorm von dieser Form der Begleitung, da sie lernen, sich in ihrer neuen Umgebung sicher, reguliert und vor allem verstanden zu fühlen.
- **Prävention von Anfang an:** Auch Hunde ohne Verhaltensauffälligkeiten profitieren. «Die Beziehung entwickelt dadurch oft eine andere Tiefe und eine feinere Qualität», betont Mizera. Wer die Methode früh integriert, schafft ein stabiles Fundament für künftige Herausforderungen im Hundeleben.

Vertrauensvolle Zusammenarbeit entsteht nicht durch Druck. Sie zeigt sich, wenn der Hund sich freiwillig am Menschen orientiert und beide miteinander in Verbindung bleiben.

Bild: Chalabala/stock.adobe.com





Manchmal liegt das tiefste Verstehen nicht in einem Kommando, sondern in der gemeinsamen Stille. Dort kann Vertrauen wachsen – leise, fein und nachhaltig.

Bild: Halfpoint/stock.adobe.com

Die Arbeit mit der Trust Technique® hinterlässt nicht nur bei den vierbeinigen Klienten Spuren, sondern transformiert auch den Menschen am anderen Ende der Leine. Für Mizera ist die Methode längst zu einer persönlichen Lebenshaltung geworden. «Durch die regelmässige Praxis bin ich innerlich friedlicher und bewusster geworden», reflektiert sie. «Eine der grössten Veränderungen für mich ist, dass ich Hunden heute viel mehr Raum für ihre Reaktionen geben kann und ihnen dabei mit mehr Akzeptanz begegne.» Durch die eigene Ruhe schärfen sich die Sinne für die Zwischentöne. «Ich nehme feiner wahr – den Hund, den Menschen und das, was im Umfeld mitschwingt. Ich begegne Situationen mit mehr Klarheit, mehr Präsenz und mehr innerer Weite. Genau das hat meine Arbeit, meinen Blick auf mein Umfeld und auch mich selbst sehr verändert.»

Ihre Arbeit sieht Mizera denn als mehr als nur als Hilfestellung bei Erziehungsproblemen. «Wir tragen Verantwortung für die Qualität unserer Beziehung. Wenn der Mensch mehr innere Ruhe und Klarheit in diese Verbindung bringt, entsteht ein Raum, in dem Zusammenarbeit wachsen kann – freiwillig, vertrauensvoll und im Gleichgewicht mit dem, was auch der Hund mitbringt.» Denn am Ende des Tages ist es nicht der perfekte «Rückruf», der eine lebenslange Bindung ausmacht. Es ist das tiefe, unerschütterliche Vertrauen, das in den Momenten der gemeinsamen Stille gewachsen ist. Oder, wie Mizera es so treffend ausdrückt: «In dieser stillen Form des Miteinanders entsteht oft das tiefste Verstehen zwischen Mensch und Hund.» 🐾

REGINA RÖTTGEN ist freie Journalistin und hat sich auf die Themen Natur und Tiere spezialisiert.