

Der tier(schutz)gerechte TBH – Einsatz mit dem Hund



Rosmarie Poskocil

Wichtige Überlegungen zuvor bzw. im Zuge der Ausbildung und anschließender Tätigkeiten

1. Klienten

Mit welchen Klienten möchte ich arbeiten?

Was benötigen genau diese Klienten von mir bzw. meinem Hund?

Was möchte ich mit Hilfe meines Hundes bei diesen Klienten bewirken?

Was wünschen/erwarten diese Klienten von mir und meinem Hund?

Welche Wirkungsmechanismen der TGI stehen bei diesen Klienten im Vordergrund?

Habe ich ein Konzept für die Arbeit mit diesen Klienten?

Kann/darf ich das Setting mit gestalten (Institutionen)?

Wie gut kenne ich die Fähigkeiten, Bedürfnisse und Grenzen dieser Klienten?

2. Hund

Wie gut kenne ich die Talente, Fähigkeiten meines Hundes?

Was macht er besonders gerne – was mag er weniger?

Sind diese Ressourcen meines Hundes kongruent mit den Wünschen/Bedürfnissen meiner Klienten?

Wie kompatibel ist das Wesen/Temperament meines Hundes mit der Klientel?

Was genau erwarte ICH von meinem Hund – was die KLIENTEN?

Kann mein Hund diese Erwartungen erfüllen?

Wie geht es meinem Hund im Zuge von Einsätzen und danach?

Hat er TATSÄCHLICH auch Benefits durch die Einsätze?

3. Ich selbst

Bin ich die geeignete Person für die ausgewählten Klienten?

Was sind meine persönlichen Motive bzw. Erwartungen für die Einsätze?

Wie ehrlich bin ich mit mir selbst bei der Reflexion meiner Einsätze oder sehe ich nur das, was ich sehen möchte?

Bin ich flexibel genug, auch während eines Einsatzes zu reagieren, falls ich bemerke, dass es meinem Hund nicht gut dabei geht?

Bin ich mir immer bewusst (auch im Zuge jahrelanger Tätigkeit in der TGI), dass mein Hund sich immer weiter entwickelt und stelle mich darauf ein?

Bin ich bereit, Setting, Klientel, Einsatzgestaltung grundlegend zu ändern, falls nötig?

Ad 1. – Klienten

Klarerweise sind die Unterschiede erheblich und spielen eine große Rolle für den Hund

Im Idealfall lerne ich die Klienten zuerst ohne Beisein des Hundes kennen und führe erste Gespräche (Abklären von Erwartungen, Bedürfnissen, Grenzen)

Klienten haben keine Verantwortung für das Wohlbefinden meines Hundes!

Ich kann bestimmte Verhaltensweisen der Klienten nur schwer verändern/beeinflussen (bes. frontales Streicheln auf dem Kopf!!!)

Aber: ich kann das Setting verändern und die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten nutzen

Dazu ist es erforderlich, die Ressourcen der Klienten möglichst gut zu kennen

Die Passung Klienten – Hund muss unbedingt gegeben sein – Grundbedingung für gelungene Einsätze!

Beispiel: für kognitiv eingeschränkte Klienten, die einfach die Nähe eines Tieres spüren wollen, braucht es einen „Kuschelhund“, der Nähe und Körperkontakt auch genießen kann!

Klienten, mit denen sich Hunde oft schwer tun:

Klienten, die sich „auf den Hund stürzen“ und ihn umarmen oder hoch heben wollen.

Klienten mit ungewohnten Bewegungsmustern

Klienten, von denen nichts kommt (keine merkbare Reaktion auf den Hund)

Klienten, die hyperaktiv und unruhig sind

Klienten mit hohen Ansprüchen an den Hund (Kunststücke, etc.)

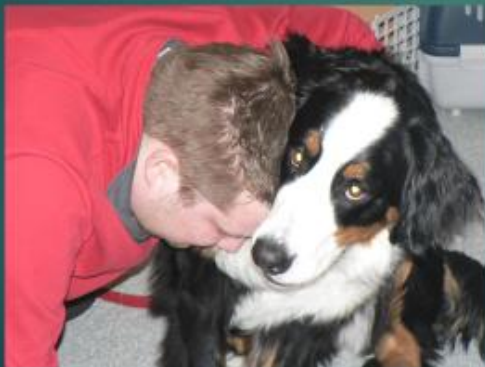
Achtung: auch (Klein-) Kinder fallen manchmal in diese Klientengruppe (laufen, schreien) – Hunde können ganz UNTERSCHIEDLICH gut damit zurecht kommen.

Mit Klienten, die nicht zu meinem Hund passen und die ihm Stress bereiten, sollte NICHT gearbeitet werden!

Dilemma:

Klientenwunsch versus Wohlbefinden des Tieres

Risiken: Übergriffiges Verhalten der Klienten, fehlendes Verständnis für die Bedürfnisse des Hundes, hohe Ansprüche seitens des Pflegepersonals, mangelnde Rücksichtnahme auf den Hund bei der Wahl des Settings (Einengung, Bedrängnis durch zu viele Klienten, etc.)



Wege aus diesem Dilemma:

Auswahl der Klienten sehr wohlüberlegt treffen (Passung mit Hund) – nicht mit Klienten arbeiten, deren Bedürfnisse der Hund nicht erfüllen kann!

Strategie für den Umgang mit übergriffigen Klienten überlegen (Ablenkung durch biografische Fragen und selbst den Hund streicheln oder Distanzvergrößerung durch Suchspiele schaffen)

Sich selbst vermehrt einbringen: Gespräche führen, die Hand halten – immer auch zwischen den einzelnen Sequenzen des direkten Hundekontakts einfügen, um den Hund zu entlasten.

Die Klienten auch darüber informieren, was der Hund nicht so gerne mag und stattdessen erklären, was er besonders mag.

Ersatztätigkeiten: Bilder vom Hund mit bringen und ansehen, ev. Dinge für den Hund basteln, Geschichten erzählen, den Hund beobachten, den Hund malen, Schnüffelteppich befüllen etc.

Szenenwechsel: falls möglich hinaus gehen, anderen Raum aufsuchen

Das Setting verändern (auch innerhalb desselben Raumes)

Zeitraumen flexibel ansetzen – ggf. Verkürzung der Einsatzdauer

Ad 2. der Hund

Die Fähigkeiten /Vorlieben meines Hundes kann nicht ich selbst testen – das muss eine ihm fremde Person tun (denn für seinen Menschen ist jeder Hund gerne Kuschel/Streichel – Hund)

Temperament, Rasse und Alter des Hundes: sehr aktive, sportliche Hunde brauchen andere Klienten als ruhige Schmuser – da kann sich auch einiges im Laufe eines Hundelebens ändern!

Dinge, die Hunde zu Hause gerne machen, eignen sich auch besonders gut für den Einsatz! Z.B. Suchspiele, Nasenarbeit, gebürstet oder massiert werden, Denkspiele, etc. (Achtung: Klientenpassung!)

Der Hund ist auf keinen Fall: Clown, Alleinunterhalter, Sportgerät!!!

Viele Erkenntnisse über Vorlieben /Abneigungen meines Hundes gewinne ich erst im Zuge der Einsätze – und muss diese respektieren!

Der Hund ist kein eigenständiger Therapeut, sondern mein Arbeitspartner! Er soll selbst Initiativen zeigen dürfen (zu Klienten hin gehen), aber ICH behalte die Fäden in der Hand!

Achtung: möglichst wenig Signalkontrolle / Kommandos – Freiwilligkeit des Hundes!

Erwartungen an den TB – Hund (leider immer noch weit verbreitet)

- ▶ ein Therapiehund muss alles ertragen, ihm kann alles zugemutet werden
- ▶ ein Therapiehund hat nur die Aufgabe, für Menschen da zu sein – seine eigene Befindlichkeit ist dabei nicht relevant
- ▶ ein Therapiehund hat gelernt, sich ganz an die Klienten an zu passen und alle ihre Wünsche zu erfüllen
- ▶ ein Therapiehund ist für jede Art von Klientel geeignet bzw. ausgebildet
- ▶ ein Therapiehund muss immer funktionieren – in jedem Umfeld
- ▶ ein Therapiehund gehorcht immer und befolgt jedes Kommando – wie eine Marionette

Achtung: auch in vielen Institutionen ist diese Meinung (noch) weit verbreitet – dementsprechende Ansprüche werden oft gestellt!!!

Nutzung der Ressourcen des Hundes

Interesse an Menschen

Spielfreude

Freude am Kuscheln



Lernfähigkeit

Freude an Teamwork mit Menschen

Freude an Bewegung, Training

Interaktionsbedürfnis

Bedürfnis nach Aufmerksamkeit



Unterschiedliche Bedürfnisse

- die beiden Pole – und jede Menge Abstufungen dazwischen
- Kuschelhund: sucht und genießt Nähe, Körperkontakt und Berührungen – er ist gut geeignet für Klienten, die weniger mobil sind und gerne streicheln, aber kein Hund mag dies ununterbrochen oder sehr lange am Stück, manche nur ganz kurz
- Aktiver Hund: er braucht mehr Individualdistanz und ist lieber aktiv tätig (Spiele, Bewegung) - er ist gut geeignet für jüngere, aktive Klienten
- Aber für beide wichtig: Tools zur Distanzvergrößerung einsetzen - Schnüffelteppich, Dinge ver= stecken und suchen lassen, Hund beobachten und interpretieren, etc.

Die Bedeutung des Leckerlis

Hunde sind nun einmal sehr „käuflich“ – hier spielt die richtige Handhabung eine entscheidende Rolle

Zweck des Leckerlis: Belohnung, Training, Spiele, Freude für Klienten

Aber: es darf NICHT die Motivation für den Hund sein, zu arbeiten!

Die Einsatzfähigkeit sollte selbstbelohnend sein!!!

Problem: Leckerli wird vom Trainingsinstrument zum Selbstzweck

Lösung: grundsätzlich nur so viel wie nötig – so wenig wie möglich mit Futter belohnen

viele Settings benötigen gar kein Leckerli (Spaziergänge, Agility, Chillen)

Abwechslung/ Intervalle – z.B nicht bei jedem Einsatz Spiele einbauen, die Leckerlis

benötigen und gewisse Dinge nur gelegentlich belohnen, sodass der

Hund dafür nicht mit Sicherheit ein Leckerli erwarten kann!

Den Hund spüren

- Achtsamkeitsübung: mit geschlossenen Augen die Hand auf den Hund (Hals, Schulter, Rücken) legen und fühlen: Fellkonsistenz, Temperatur, Muskeltonus, Bewegungen
- in Form einer kurzen Meditation sich ausschließlich auf das konzentrieren, was man spürt – dabei ruhig und tief atmen und versuchen sich zu entspannen
- eigene Ruhe und Gelassenheit übertragen sich auf den Hund
- Diese Übung ist auch wunderbar für Klienten geeignet (besonders für angespannte, nervöse oder hyperaktive Menschen)
- Daher: win – win – win Situation, nützt dem Hund, dem Therapeuten und dem Klienten



Beispiele für TGI mit Hunden:

- ▶ Besuche in Institutionen: Pflegeheim, Krankenhaus, div. Soziale Einrichtungen
- ▶ Privatbesuche sind grundsätzlich möglich, aber rechtlich etwas problematisch

- ▶ Pädagogik: Besuche in Schulen, Aktivitäten in der Freizeit (Agility, Spaziergänge, Spielstunden, Tierpflege, etc.) oder Anwesenheit in Schulen (Präsenzhunde) – leider oft mehrere Stunden (Stressrisiko)
- ▶ Einzeltherapien: eher für ausgebildete Therapeuten
- ▶ Psychologie/Psychiatrie: Einzelstunden, Gruppentherapie
- ▶ Medizin: Arztpraxen, Palliativstationen, Kindermedizin

Daher: sehr unterschiedliche Anforderungen für den Hund

UND: kein Hund muss alles können!

Auch Hunde haben ihre individuellen Talente und Vorlieben – demgemäß sollten sie auch nur in den Bereichen eingesetzt werden, für die sie sich eignen und die ihnen auch Freude bereiten.

WICHTIGE ANFORDERUNG: auch der Hund soll durch den Einsatz einen Vorteil haben und durch ihn eine Bereicherung seines Lebens erfahren. Keineswegs soll sich der Hund für Menschen „opfern“ und die Einsätze gerade einmal ertragen!

Grundsätzliche Unterscheidung:

- A) Integration des Hundes in die eigene berufliche Tätigkeit – Pädagogen, Therapeuten
- B) Hundebesuche in Institutionen – meist ehrenamtlich

Vorteil des Ehrenamts: keine Verpflichtung, Selbstbestimmung

Wichtig: Einheiten niemals länger als 45 min – gern aber kürzer, max. 2x/Woche

Vorsicht Präsenzhunde: großes Risiko für Überforderung und Stress, da auch Ruheplätze nicht immer wirkliche Entspannung gewährleisten!

Gestaltungsmöglichkeiten

- freie Begegnung: indoor - outdoor
- Hunde zu Hause besuchen lassen
- Beobachten der Hunde
- Beschreiben und Interpretieren des Verhaltens
- Agility, Breitensport
- Streicheln, Körperkontakt
- Training: Kommandos, z.B. mit Clicker, Target



- Spaziergänge mit dem Hund
- Pflege (bürsten), Versorgung (füttern)
- Tiergestütztes Chillen

Besuch in Institutionen:

- Bestimmung des geeigneten Settings
- gute Vorbereitung: Leckerli, Spielsachen, alternative Utensilien
- Rückzugsplatz für den Hund (Kindergarten, Schule)
- Stresssymptome beachten (vermehrter Haarausfall, Speichelfluss, Hecheln, schuppiges Haarkleid)
- flexible Zeiteinheiten wählen
- kleine Personengruppen

Hunde – Einsatz im Kontext der eigenen Arbeit:

Vorher das geeignete Setting genau überlegen

Rahmenbedingungen schaffen (Rückzugsraum, Personen, die den Hund wieder abholen organisieren)

Auch hier: möglichst kleine Personengruppen und kurze Einheiten festlegen

Keine festen Zusagen machen (damit die Klienten nicht enttäuscht sind, falls der Hund einmal doch nicht kommen kann)

Keine großen Erwartungen an Mitarbeiter bzw. Institutionsleitung stellen, was das Verständnis für den Hund anlangt (nicht alle Menschen wissen, was dem Hund gut tut oder nicht)

Kein Perfektionismus!

Präsenz in Institutionen:

- Übergänge zwischen Einsatz und Ruhephasen oft nicht klar definiert
- Risiko: Hund ist gelegentlich ohne Aufsicht bei den Klienten = grundsätzliches NOGO!
- Rückzugsplatz für den Hund gewährleistet nicht immer wirklich Ruhe
- Gesundheitsrisiken für den Hund: Überfütterung, ungeeignetes Essen, Medikamente
- Unfallrisiko für die Klienten: über den Hund stolpern, Stürze durch stürmische Begrüßung, etc.

- Besser: den Hund für den Einsatz mit nehmen und ihn anschließend nach Hause bringen/ abholen lassen oder „wirklichen“ Rückzugsraum organisieren, den niemand betreten kann (möglichst auch keine Mitarbeiter/Kollegen)

Das Setting

- Mit dem geeigneten Setting steht und fällt der Erfolg eines Einsatzes – vor allem für den Hund (Stress), aber auch für die beteiligten Menschen!
- besonders wichtig: gute Planung vorher und Adaptierung während des Einsatzes oder danach
- auch winzige Kleinigkeiten spielen eine große Rolle – z.B. Sitzanordnung der Klienten
- die eigene Phantasie benutzen und sich nicht unbedingt an bekannten Mustern orientieren
- zu Hause: volle Freiheit der Gestaltung, ausreichend Zeit für Versuche und Umgestaltung
- in Institutionen: vorheriges genaues Ausloten der Möglichkeiten und Grenzen, Gesprächsführung mit den verantwortlichen Personen, präzises Planen und vorausgehende Vereinbarung des Settings (zugeteilter Raum, Klientenanzahl, Umgebungsfaktoren, Zeitdauer)
- Diese Vereinbarungen sind auch von der Institution ein zu halten = Grundbedingung für den Einsatz
- Allfällige Kompromisse dürfen niemals auf Kosten des Wohlbefindens des Hundes eingegangen werden
- Daher: ehrenamtliche Tätigkeit schafft mehr Freiheit bei der Gestaltung des Settings!

Faktoren, die das Setting wesentlich beeinflussen – indoor:

- Größe und Einrichtung des Raumes (Sitzgelegenheiten, Sofa, Ablagemöglichkeiten, freier Raum für Bewegung)
- Temperatur: Hitze und stickige Luft lassen den Hund früher ermüden – ev. vorher lüften
- Geräusche/Lärm: unnötige Geräusche vermeiden (Radio ausschalten, etc.)
- Anzahl der Klienten: Einzelsetting ist optimal, sonst bis zu 3 (max.4) Klienten sind möglich
- Anordnung/Platzierung der Klienten: geschlossene Reihen, Halbkreise oder gar Vollkreise mit wenig Abstand sind für den Hund wesentlich belastender als offene Verteilung (auch rund um Tische) mit größeren Zwischenräumen – der Hund muss sich auch seitlich annähern können!
- gleiche Augenhöhe: zu sitzenden Klienten sollten sich Mensch und Hund dazu setzen können, Sofas oder Sessel, auf denen auch die Hunde sitzen können, sind sehr hilfreich.

- Gesamtanzahl der Personen im Raum: außer einer KlientenbetreuerIn (bei K. mit Einschränkungen) sollten nicht zu viele andere Personen im Raum sein (Zuseher, PraktikantInnen, etc.) – Abstand zw. den Klienten muss groß genug sein!

Faktoren, die das Setting wesentlich beeinflussen – outdoor:

- Körperliche Verfassung der Klienten: gemeinsame Bewegung (Spaziergänge, Agility) machen den Hunden meist mehr Spaß als die Arbeit drinnen
- Umgebung: eingezäuntes Gelände ermöglicht freie Begegnungen ohne Leine
- Größe des Geländes: zu große Flächen bieten dem Hund oft zu viel Anreize, sich zu entfernen
- Störungen: vorbei gehende Hunde oder Menschen lenken den Hund stark ab und machen es schwierig, ihn wieder zu den Klienten zurück zu holen.
- Wetter/Temperatur: bei Hitze sollten so wie so keinerlei Einsätze statt finden, aber auch an moderat warmen Tagen sind schattige Plätze wesentlich angenehmer, überdachte Plätze ermöglichen es, auch bei Regen draußen zu arbeiten
- Sitzmöglichkeiten zum gemeinsamen Entspannen
- Vorhandensein von Strukturen, Geräte für Agility, Hütchen für Slalom, Reifen für div. Übungen
- Vorsicht: Wurfspiele bergen Risiken für Klienten und Stress für den Hund

Rund um den Einsatz:

- ▶ keine Einsätze in Zeiten größerer Belastungen im privaten oder beruflichen Bereich (Krankheiten, Umzug, Baustelle, Probleme in der Familie, uvm.)
- ▶ keine Einsätze an stressintensiven Tagen (Besuch, Ausflüge, Tag vor oder nach dem Urlaub, geplante andere Aktivitäten)
- ▶ keine Einsätze bei Hitze!
- ▶ nach dem Einsatz: je nach vorheriger Aktivität zuerst Spaziergang mit Freilauf, dann ungestörter Schlaf
- ▶ am Tag des Einsatzes: keine anderen Aktivitäten mit dem Hund (Hundeschulen, sonstiges Training, Gruppenspaziergänge oder dgl.)
- ▶ Mensch und Hund sollten ausgeruht, gesund und entspannt sein
- ▶ Wenn nicht: Einsatz absagen /verschieben (Ehrenamt) oder bei beruflich nicht verschiebbaren Einsätzen: Ersatzprogramm ohne Hund
- ▶ Ersatzaktivitäten: Schnüffel – Spiele, Fotos ansehen, Gespräche über den Hund



- ▶ **Achtung - Fehlinterpretation:** Hunde machen Vieles ihrem Menschen zu liebe oder aus Gehorsam – das bedeutet: **NICHT ALLES, WAS HUNDE MIT MACHEN, TUN SIE AUCH GERNE!**
- ▶ **Leckerlis:** sollten nicht das Hauptmotiv für den Hund sein, sich Menschen zu nähern oder sich streicheln zu lassen, daher nur restriktiv einsetzen
- ▶ **Ehrliche Reflexion:** shit happens - immer und überall, daher ist es wichtig, sich ein zu gestehen, wenn ein Einsatz nicht so gut gelaufen ist! Daraus lernen wir und können es beim nächsten Mal besser machen!
- ▶ **Verantwortlichkeit für den Hund:** er kann nicht selbst entscheiden, dass er genug hat und nach Hause gehen möchte – er ist von UNSERER Aufmerksamkeit für ihn abhängig!

Immer wieder werden wir mit Klientenwünschen konfrontiert, die unserem Hund nicht wirklich Spaß machen oder ihn überfordern. Beispiele dazu gibt es viele: Umarmen, auf den Schoß heben (bei kleinen Hunden), zu viele Kommandos, zu intensive Spiele (v.a. bei Kindern), etc. In solchen Fällen, muss es gelingen, die Wünsche der Klienten so um zu leiten, dass der Hund dabei geschützt wird.

Fragen, die wir uns immer wieder stellen müssen:

- ▶ Welchen Vorteil bringt der Einsatz dem TIER?
- ▶ Wie erkenne ich, dass mein Hund Freude daran hat?
- ▶ Sehe ich vielleicht das, was ich sehen möchte?
- ▶ Gewissensfrage beim Hund: wie groß wäre seine Motivation OHNE Leckerli?
- ▶ Wie gehe ich mit dem erwähnten Dilemma um?

Zusammenfassung: Einsatz mit Hunden

Grundvoraussetzungen seitens des Hundes:

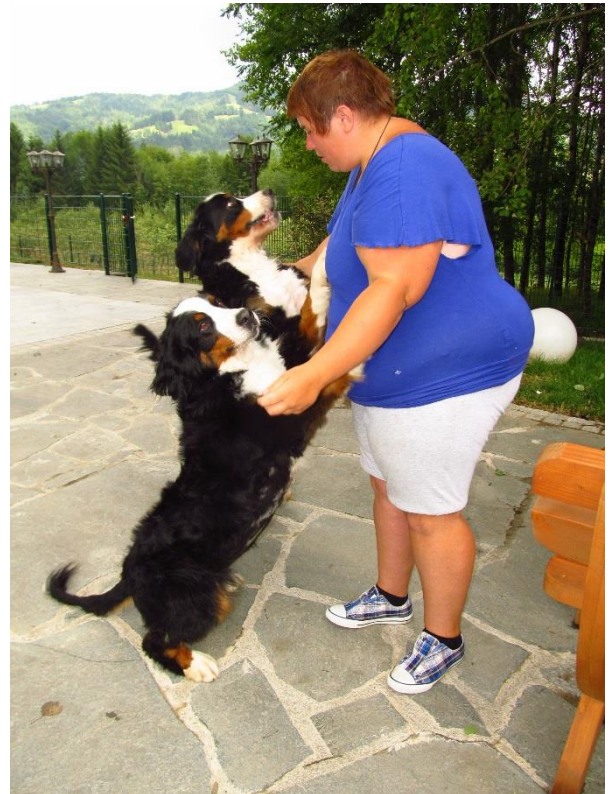
- ▶ Wohlbefinden, Gesundheit
- ▶ Artgerechte Lebensbedingungen
- ▶ Genetische Disposition
- ▶ Innige Bindung an Bezugspersonen
- ▶ Sozialisierung in der sensiblen Periode
- ▶ Habituation an Umgebungsfaktoren
- ▶ Stressresistenz
- ▶ Freude an Kontakt mit Menschen

Grundvoraussetzungen seitens des Menschen:

- gute Kenntnisse der Hundebedürfnisse
- Respekt vor diesen Bedürfnissen
- Wertschätzung der Tiere
- Flexibilität bezüglich Gestaltung
- Aufmerksamkeit und Pflege
- Gewährleistung optimaler Lebensbedingungen
- kein Leistungsdenken, Erfolgsdruck
- Gelassenheit, Geduld und Empathie

Wichtige Fakten:

- ▶ die positiven Effekte des Tierkontaktes auf Menschen basieren NICHT auf Leistungen des Tieres
- ▶ tiergestützte Interventionen sind keine Zirkusvorführungen, es geht nicht um fun oder show
- ▶ es geht um liebevolle Begegnungen, sanfte Berührungen und harmonisches Miteinander
- ▶ die Tiere sollen davon ebenso profitieren wie die Menschen
- ▶ wohl dosiertes Trainieren hilft die Mensch-Tier Beziehung zu festigen und Freude zu schaffen



Wichtiges zum Schluss

- ▶ bedenken und respektieren Sie das ausgeprägte Ruhe- und Schlafbedürfnis der Tiere
- ▶ Dinge, die Hunden keinen Spaß machen oder ihnen unangenehm sind, werden sie in Zukunft meiden
- ▶ Auch Hunde haben nicht immer zu allem Lust und benötigen Spielraum für eigene Entscheidungen
- ▶ Routine und Rituale sind sehr hilfreich beim Lernen und Gewöhnen an neue Situationen
- ▶ Sie lieben Ihren Hund und sind verantwortlich für ihr Wohlbefinden!
- ▶ Und: WENIGER IST OFT MEHR!
- ▶ Also: NICHT ZU VIEL UND NICHT ZU OFT – so behält auch das Tier seinen Spaß an der Arbeit über viele Jahre!
- ▶ Planung des Einsatzes – JA - bezüglich Setting, Rahmenbedingungen, Klientenauswahl und -anzahl, Zeitrahmen, Hilfsmittel, Alternativen (falls der Hund früher müde wird)
- ▶ Planung des Einsatzes – NEIN – was den genauen Ablauf anlangt, besser flexibel auf die Situation, Klienten und Hund reagieren und die Dinge sich entwickeln lassen

TGI mit dem Hund bedeutet, einen gemeinsamen Weg zu gehen, Erfahrungen zu sammeln und sich stetig weiter zu entwickeln.

Es bedeutet, auch Rückschläge und Stillstand zu erleben, Zweifel zu haben und die Sinnhaftigkeit des gemeinsamen Tuns zu hinterfragen. Aber genau diese Phasen sind die Grundlage der Weiterentwicklung und Verbesserung, ohne sie gäbe es keinen Fortschritt. Regelmäßige ehrliche Reflexionen unter besonderer Berücksichtigung der Befindlichkeit des Hundes helfen, den ganz speziellen, eigenen Weg jedes Teams für gelungene Einsätze zu finden.

Oft ist es auch sinnvoll, Pausen ein zu legen und eventuell für einige Wochen keine Einsätze zu machen – danach steigt die Motivation von Mensch und Hund wieder deutlich an.

Auch Klienten reagieren nicht immer so, wie wir es wünschen oder erwarten – auch die TGI hat ihre Grenzen und kann nicht jedem Menschen helfen. Diese Tatsache einfach zu akzeptieren – ganz ohne Enttäuschung – ist sehr hilfreich.

Zu guter Letzt:

Krampfhaftes Streben nach Perfektion bringt selten gute Resultate, schon gar nicht, wenn es um positive Emotionen geht. Dagegen sind Humor, Heiterkeit und Gelassenheit wunderbare Begleiter bei all unserm Tun, die uns auch bestens durch herausfordernde oder ungewohnte Situationen tragen können.