

# gut

den Alltag fit.

**Y**ogaprofis entspannen sich gern in der Position namens «Hund, der nach unten schaut». Dabei befindet sich die Yogini auf Händen und Füßen und streckt das Hinterteil hoch in die Luft; so wie es Hunde tun, wenn sie sich strecken und recken. Wie aber geht das, wenn Hunde selber Yoga machen? Zur Klärung reicht eine Fahrt in die Berggemeinde Hirzel nahe Wädenswil ZH. Dort bietet die diplomierte Hundepsychologin Esther Buser (55) Yogakurse für Vierbeiner an. Doga nennt sich die Fusion von Dog und Yoga und stammt – wenig überraschend – aus Amerika. Buser liess sich in Übersee zur Dogalehrerin ausbilden.

Zur Lektion eingefunden haben sich: Birgit Michel (51) mit Ronja, Melanie Matzinger (19) mit Godoy und natürlich die Trainerin mit ihrem Hund Timi. Wer nun erwartet, dass die Hunde unter Anleitung ihrer Besitzerinnen munter den Sonnengruss vollziehen, wird enttäuscht. Die Frauen setzen sich auf die Matte, ihre Hunde an der Seite. Der Duft von Lavendel liegt in der Luft. Das Zeichen für die Hunde, dass sie sich wohlfühlen und entspannen können. Doch auch der Mensch soll sich entspannen. Nur wenn der Hundehalter sich zu Beginn der Lektion selbst entspannt, sei eine Übertragung dieser Entspannung auch auf den Hund möglich, erläutert Buser. Ihre Arbeit will Esther Buser seriös verstanden wissen: «Doga ist eine sinnvolle Methode zur Bewältigung von stressigen Situationen

im Alltag von Hund und Halter.» Sie unterrichtet je Kurs maximal drei Hunde. Bei «Problemhunden» bietet sie auch mal Einzellektionen, doch meist können diese rasch an den regulären Kursen teil-



Höchste Konzentration im Hier und Jetzt: Birgit Michel mit ihrer weissen Schäferhündin Ronja.

nehmen. Das sei auch sinnvoll, denn der Kontakt zu den anderen Hunden trage dazu bei, dass sich der Hund entspannen könne.

## Die Hunde werden durch Doga stressresistenter

Reich wird die Hundepsychologin mit dem Yoga nicht. Sie verlangt 30 Franken pro Lektion. Letztlich sei es ihre Liebe zu den Hunden und das Wissen, dass sie etwas Sinnvolles tut, das sie motiviert. Esther Buser unterrichtet liebevoll und sanft. «Einatmen. Kopf nach rechts. Ausatmen. Kopf nach links.» Die Frauen bewegen sich in der Abfolge von Yogaübungen und streicheln den Nacken ihrer Hunde, fahren mit ihren Händen den Hundebenen entlang bis zur Pfote. «Wir erden unsere Hunde. Sooo, schön erden.» Trainerin Bu-



Melanie Matzinger und Godoy geniessen die Nähe zwischen Mensch und Tier.

ser ermuntert die Teilnehmerinnen, ihre Gedanken auf die Hunde zu übertragen.

Den Hundehalterinnen gefällt es. Ronja sei ein Angsthase, sagt Birgit Michel. Mit Hektik und Stress könne sie schlecht umgehen. Doga habe Ronja ausgeglichener gemacht. Stresssituationen mit anderen Hunden, Begegnungen mit Joggern und Fahrradfahrern meistern beide gelassener. Melanie Matzinger arbeitet beruflich mit anderen Hunden. Sie schreibt es dem Doga zu, dass Godoy auf ihre Tätigkeit mit anderen Hunden nicht mehr eifersüchtig reagiert. «Die wöchentliche Dogastunde gehört nur mir und Godoy», sagt Melanie. Doga soll den Hundebesitzern ermöglichen, ihren Hund zu lieben, wie er ist, «mit allen Ecken und Kanten», sagt Buser. Sie kritisiert, dass manch ein Besitzer seinen Hund drillen wolle und dabei auf den Charakter seines Vierbeiners keine Rücksicht nimmt. Darum sind Zwang, Zerren und Schmerz jeglicher Art bei Doga ein absolutes Tabu. Gegen Ende massieren die Meisterinnen die Kopfhaut ihrer Hunde, die Ohren ebenso. Alle drei Hunde liegen mit geschlossenen Augen auf ihren jeweiligen Matten. *Text Oliver Demont*

*Bilder Vera Hartmann*

[www.smartdog.ch](http://www.smartdog.ch)