

## Hundetraining und Gebet ☺



Bildquelle: manuelaherden.com

### Was modernes Hundetraining uns übers Beten lehren kann

Nein, es geht jetzt nicht um den Moment, wo der vierbeinige Schatz im gestreckten Galopp einem Kaninchen hinterherjagt, den Lieblingskumpel oder die Lieblingskumpeline auf der anderen Straßenseite entdeckt oder überhaupt gerade seine Schlappohren auf Durchzug stehen hat ☺ Diese Stoßgebete kennt jeder – auch der religiös noch so Unmusikalische.

Sondern es geht um eines meiner Lieblingszitate von Teresa von Avila, einer starken Frau, bodenständigen Mystikerin und ersten Kirchenlehrer:in! der Geschichte.

*„Denn meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“ (s. Avila, 2013, S. 156 f.)*

2016 legten mein Mann und ich uns einen Welpen zu und machen uns seither viele Gedanken über die Erziehung des wuscheligen Gegenübers. Hunde kann man ja bekanntermaßen konditionieren. Doch obwohl man mit Leckerli gewünschtes Verhalten „formen“ kann, kam uns das etwas seelenlos und mechanistisch vor. Wie viele andere moderne Hundehalter setzten wir mehr und mehr auf Bindung und Beziehung. Wir spielen mit dem Tier: Such- und Schnüffelspiele, Zerrspiele, Waldparcours-Training, aber auch simples zielloses Kontaktliegen stehen auf dem Programm. Man ist einfach. Man ist zusammen. Und das ist gut. Es ist das Verweilen bei einem Freund, mit dem man gerne zusammen ist.

So beschreibt Teresa das innere Beten und für sie ist dies die höchste Form der Beziehung mit Gott. Das gefällt mir. Such- und Schnüffelspiele, bzw. das diskursive Meditieren, z.B. über Gottes Wort und die darin enthaltenen Schätze haben ihren Platz. Zerrspiele, das Ringen mit Gott um den richtigen Weg, um Bedürfnisse, Wünsche und Ansichten sind wichtig. Gemeinsam mit Gott im Leben über Mauern zu springen hat seine Bedeutung. Leckerlis, sogenannte „Verkostungen“ sind hilfreich.

Doch das Kontaktliegen, das Verweilen ist höchstes Ziel und tiefster tragender Grund des Glaubens. Jenseits von Aktionismus – diesseits von gegenseitiger Annahme und Geborgenheit.

## Anregungen zur Meditation – von der Aktivität zur Stille und zurück

1. Was haben Sie zuletzt beim „Suchen und Schnüffeln“ gefunden? In religiösen Texte wie z.B. Bibel, Andachtsbüchern usw. Oder in anderen Texten, die sie ins Nachdenken brachten?
2. Wie hat Ihnen das Gefundene in Ihrem Leben geholfen? Welchen Schatz können Sie neu in Ihr Leben integrieren? Oder haben es vielleicht schon getan ...
3. Um welche Entscheidung haben Sie kürzlich so richtig gerungen? Mit Gott? Mit Ihren eigenen Werten? Mit wichtigen Menschen in Ihrem Leben? Wie ging das aus? Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden? Welche Ihrer Bedürfnisse, Wünsche und Ansichten haben Sie achtsam verteidigt, welche haben Sie ebenso achtsam zurückgestellt?
4. Wann haben Sie zuletzt eine Mauer, ein großes Hindernis überwunden? Wie hat Ihnen Ihr Glaube dabei geholfen? Wenn Sie kein gläubiger Mensch sind – wer oder was hat Ihnen geholfen?
5. Kommen wir zu den Leckerlis 😊 Was empfinden Sie als Belohnung? Was motiviert Sie, was treibt Sie an? Erleben Sie gerade ein Motivationstief? Wann haben Sie sich zuletzt etwas Schönes gegönnt?
6. Verweilen als höchstes Ziel und tiefster tragender Grund – nicht nur religiös. Fragen Sie sich einmal: Haste ich durch mein Leben oder verweile ich? Kann ich stille werden und genießen, was das Leben mir schenkt oder bin ich voller Sorgen und Ängste? Wann habe ich Gott / das Leben / Beziehungen zuletzt genossen? Worauf ruhe ich, wenn ich stille werde? Zu welchen Gelegenheiten fließt mir Lebenskraft zu, ohne dass ich darum kämpfen muss? Wann oder wo fühle ich mich total geborgen?
7. Von wem wissen Sie sich sicher geliebt?