

## Wadenbeisser

Gestern beim Wandern: der Hund hetzt sabbernd genau auf mich zu. Ich hab's nicht mit Hunden.

Ein lieber Hund? Tja – kann sein. Oder auch nicht. Das ist das Problem mit den Hunden, die man unterwegs antrifft. Wenn da so ein Tier auf einen zugerannt kommt, hat man im Allgemeinen keine Ahnung, ob der "lieb" ist und "nur spielen" will. Vielleicht hat er auch schlechte Laune und Lust, einen Menschen in die Wade zu beißen. Ein Hund ist kein Mensch und es ist schon schwer genug, das Verhalten von Menschen einzuschätzen ...

Auf der anderen Seite bin ich sozusagen Hundeexperte und wegrennen kommt nicht in Frage, da ziehe ich den Kürzeren. Warum Hundeexperte, fragst du? Nun, du bist auch einer. Haben wir doch alle einen inneren: den Schweinehund.

Auf der körperlichen Ebene zeigt er sich in unserem Über- oder Untergewicht und bestimmten Formen von eingeschränkter Körperlebendigkeit. Er zeigt sich in unserer Körperhaltung, unserem flachen Atemmuster und einer resignierten, gedämpften Stimmung. Er zeigt sich in unseren Süchten und in allem, womit wir unseren Körper und unsere Gefühle zu betäuben versuchen.

Auf der gedanklichen/geistigen Ebene zeigt sich der «innere Schweinehund» in unseren negativen und einschränkenden Gedanken- und Lebensmustern. Mit diesen sich wiederholenden Gedanken hypnotisieren wir uns immer wieder selbst.

Auf der fühlenden Ebene ist es die Kette von Schmerz, Wut, Kontrolle, Depression, Schuld, Scham und Minderwertigkeit, die wir immer wieder durchleben. Und/oder unsere Gewohnheiten, Angst, Mangel, Sorgen, Grübeln und das diffuse Gefühl der Angst vor dem Leben und Angst vor dem Glück.

Auf der seelischen Ebene oder wie du diese Ebene nennen willst, zeigt sich der «innere Schweinehund» als schwachen, oftmals unterbrochenen Kontakt mit dir selbst, mit deinem Wesen – dem Wesen-tlichem. Ist unser Wesenskontakt schwach, dann kommt unsere Kraft nicht aus unserer Mitte. Wir benutzen andere Menschen als Krücken, als Sündenbock und sind tief in unserem Innersten unzufrieden mit uns – ohne zu erkennen, dass wir es sind, die uns im Weg stehen.

Unseren Schweinehund haben wir ordentlich erzogen, und zwar über Jahre und Jahrzehnte. Er ist ausserordentlich kreativ, immer wieder neue Wege zu finden: Vom Vermeidungsverhalten, der Gewohnheit vieles auf den letzten Drücker zu tun. Bis hin zu der ausgeprägten Fähigkeit, dort Widerstand zu schaffen, damit wir nicht das tun, von dem wir wissen, dass es gut für uns wäre.

Um Veränderung zu schaffen, genügt es nicht, nur neue Gedanken, gute Vorsätze, wie zum Beispiel demnächst in der Silvesternacht, zu fassen.

Es braucht mehr, es braucht «ich bin» und es braucht «ich will». Frank Fiess beschreibt dies in seinem Buch [«Heute ist dein Tag»](#) anschaulich:

«Liebe» (ICH BIN/SEIN) und «Erfolg» (ICH WILL/HANDELN)

Oder sind die Hunde die am weitesten entwickelte Spezies auf der Erde? Zumindest fragte mich das der UFO-Pilot letzte Woche: Jeder Hund hat seinen ihm folgenden Sklaven am Bändel und die wichtigste Aufgabe des Sklaven ist es, den Kot aufzuklauben.

Willst du deinen Schweinehund neu erziehen? Das geht schon. Hier ist das Einzige, das du verinnerlichen musst:

**Können erkennt man nur durch Tun.**