

Leseprobe aus: **Mich gibt es nur mit Mable** von Simone Isenberg. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

[Hier geht's zum Buch](#)

[>> Mich gibt es nur mit Mable](#)

# Vorwort von Martin Rütter

Jeder von uns sollte das Gefühl kennen, eine Begegnung mit einem Menschen gehabt zu haben, der einen besonders beeindruckt, emotional bewegt und fasziniert hat. Hatten Sie eine solche Begegnung? Ja? Ich gratuliere, halten Sie diese Gefühle, diese prägende Gedanken an diesen Menschen fest und machen Sie sich immer wieder klar, wie groß das Privileg ist, einem solchen Menschen begegnet zu sein.

Ich selber hatte das große Glück mehrere Begegnungen dieser Art gehabt haben zu dürfen. Ich habe einige Menschen getroffen, die für mich persönlich echte Gamechanger waren.

Einer dieser Menschen wird Ihnen in diesem Buch begegnen. Sie werden nicht einfach nur die spannende, hochemotionale Geschichte der Autorin lesen, Sie werden sie fühlen und eine sehr persönliche und echte Begegnung erleben. Haben Sie keine Angst davor. Lassen Sie sich nicht abschrecken vor einer vermeidlich schweren Lebensgeschichte. Haben Sie Mut.

Um einem Menschen zu begegnen, der einen wirklich packt und einen selber weiterbringt, dazu gehört auch eine kleine Portion eigener Mut.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen eine spannende, intensive Zeit mit sich selbst und mit Simone.

Viel Spaß dabei.

Martin Rütter

# Wie Hunde heilen

Ich bin Simone, 52 Jahre alt, Borderlinerin. Ich war essgestört, gefühlsgestört, autoaggressiv und depressiv. Borderlinerin bin ich noch immer, Borderline ist eine Persönlichkeitsstörung, die man nicht wirklich loswird, aber mittlerweile führe ich ein normales Leben, zumindest ist es das für mich. Die Krankheit hat mich nicht mehr im Griff, und das habe ich im Wesentlichen meiner Golden-Retriever-Dame Mable zu verdanken. Es mag sich komisch anhören, aber Mable hat mich geheilt. Natürlich hat sie das nicht bewusst getan. Sie ist mehr ein Gefühlskatalysator und bringt mich dazu, mich selbst zu reflektieren, mich selbst besser zu erkennen. Darin ist sie eine Meisterin. Hunde können für uns Menschen diese Fähigkeit haben, wenn wir uns mit ganzem Herzen auf sie einlassen. Wenn wir es zulassen, dass sie uns nahekommen. Das merke ich tagtäglich bei der Arbeit in meiner Hundeschule.

Es gab außer Mable noch einen besonders wichtigen Hund in meinem Leben. Er war es, der diesen Prozess angestoßen hat. Und zwar in einem Moment, in dem ich ganz unten war.

In dem es scheinbar nicht mehr weiterging. Das war der Moment, in dem meine Hunde-Heilung begann.

An diesen Tag im Winter 1998 erinnere ich mich noch sehr genau: Draußen war es usselig und kalt, ich saß in unserer warmen Wohnung in einem der schönsten Vororte von Köln. Die Wohnung war toll: gemütlich, kreativ, schick. Und neben mir lag unser frisch eingezogener Welpen Candy. Ich war dreißig Jahre alt und hätte der glücklichste Mensch der Welt sein müssen. Ich hatte einen liebevollen Mann, einen erfüllenden Job und nun endlich, endlich auch den lang ersehnten Hund.

Aber ich war nicht glücklich, und daran konnte auch Candy nichts ändern, obwohl ich mir das so gewünscht hatte. Und an diesem Tag war ich erst recht nicht glücklich, sondern verzweifelt. Nein, nicht bloß verzweifelt, sondern mit den Nerven am Ende. Candy war nämlich noch nicht stubenrein, obwohl sie das laut Hundebuch schon nach wenigen Tagen hätte sein müssen. Dort stand, man müsse einfach nur immer nach dem Fressen und Schlafen mit dem Hund rausgehen. Aber das funktionierte bei Candy einfach nicht. Außerdem kam sie nicht zuverlässig zu mir, wenn ich sie rief, und an der Leine zog sie dahin, wo sie hinwollte. Ich saß an diesem Nachmittag wie ein Häufchen Elend auf dem Teppich und heulte Rotz und Wasser.

Kurz zuvor war ich mit Candy draußen gewesen. Ich hatte mich auf einen schönen Spaziergang gefreut. Stattdessen war sie mir ausgebüxt und schnurstracks zu einer fremden Familie hingelaufen, die mit ihren kleinen Kindern unterwegs war. Candy sprang an ihnen hoch und jagte den Kindern eine Heidenangst ein. Wie peinlich! Die Familie schimpfte, mei-

ne Entschuldigung konnte sie nicht milder stimmen. Ich sah also einfach zu, dass ich Land gewann, und lief meiner kleinen Fellnase hinterher, um sie wieder einzufangen.

Ich hatte mich in dieser Situation total machtlos gefühlt, und dieses Gefühl brachte mich nun, da ich wieder zu Hause war, an den Rand der Verzweiflung. Immer wieder ging ich das Ereignis in Gedanken durch. Ich bemühte mich so sehr, mit Candy alles richtig zu machen. Ich übte wie verrückt und tat alles, was mein Hundetrainer Martin mir sagte. Trotzdem klappte es nicht so, wie ich es mir wünschte. Für mich war das eine Katastrophe. Ich war fix und fertig.

Für Borderliner ist es typisch, von Situationen komplett aus der Bahn geworfen zu werden, die andere Menschen vielleicht als »ärgerlich« oder »unangenehm« bezeichnen, dann aber auch schnell wieder vergessen würden. Schon seit ich denken kann, hauten mich kleinste Situationen um: Jemand war schlecht gelaunt und frustriert – und ich hatte das Gefühl, an allem schuld zu sein. Ein Mensch war traurig oder einsam – sofort war ich es auch und litt mit. Ich bekam eine Auseinandersetzung mit, die mit mir gar nichts zu tun hatte – ich war felsenfest davon überzeugt, dass hier jemand ungerecht behandelt wurde, und konnte mich auf nichts anderes mehr konzentrieren. Ein ungeduldiges Wort an mich, der Hauch einer Kritik – ich war am Boden zerstört und zerstörte mich anschließend selbst. Ich sah einen überfahrenen Igel – und er ging mir den ganzen Tag nicht mehr aus dem Kopf, meine Stimmung war im Keller.

So war es auch nun wieder. Ich hatte keine Grenzen nach außen, keinen Schutz. Jegliche negative Energie ging mir durch und durch, fraß sich in meine Seele und tat unendlich

weh. So weh, dass ich mir Rasierklingen holen und meine Haut zerschneiden musste. Ich hatte nie gelernt, mit überwältigenden Gefühlen umzugehen. Meine Emotionen machten mir wahnsinnige Angst, denn es waren so viele. Sie waren so intensiv. Manchmal zu extrem. Ich konnte sie nicht aushalten und brauchte deswegen eine Möglichkeit, diesen irrsinnigen Druck abzulassen.

Schon als kleines Kind hatte ich entdeckt: Wenn ich mir selbst wehtue, geht es mir besser. Als Jugendliche perfektionierte ich meine Autoaggression dann sozusagen, ich wurde über die Zeit Profi im Benutzen von allen möglichen Schneidewerkzeugen an meiner Haut. Nun, mit Anfang dreißig, spulte ich das volle Programm ab: meine Arme, meine Beine, meine Füße, mein Bauch – sie alle wurden malträtiiert. Und so verrückt es für manche Menschen klingen mag: Ich tat das nicht gegen mich, sondern für mich. Denn hätte ich DAS nicht tun können, wäre ich geplatzt.

Zudem war ich in dieser Lebensphase essgestört. Ich hatte Angst vor Essen: Es machte dick, es könnte ungesund sein – und so gut ich mich mit Schneidewerkzeugen auskannte, so wenig wusste ich darüber, wie viel Essen für mich richtig oder falsch ist. Ich hatte kein natürliches Sättigungsgefühl. Schon als Kind beobachtete ich beispielsweise beim Abendbrot, was »man« so isst. Also: Zwei Scheiben Brot am Abend schienen »normal« zu sein. Na, dann machte ich das auch mal. Satt war ich danach nicht. Es hatte sich in mir einfach nichts verändert.

Und als ob das alles nicht schon genug gewesen wäre, war ich in dieser ersten Zeit mit Candy auch noch depressiv. Die Depressionen waren das Schlimmste von allem. Ich fühlte

mich wie tot, obwohl ich noch lebte. Ganz egal, ob positive oder negative Gefühle, ich konnte sie nicht spüren, es gelang mir einfach nicht, sie zu greifen.

Obwohl ich mit Dietmar zu jener Zeit einen unglaublich lieben Mann an meiner Seite hatte, machten mich die Depression und die Borderline-Krankheit einsam. Einsamkeit ist ein Gefühl, das mich immer begleitete, auch wenn ich unter Menschen war.

Ich war noch jung und hatte schon so viel durchgemacht, dass es für mehrere Leben gereicht hätte. Einer der wenigen Lichtblicke in meinem Leben war mein Welpen Candy. Ich hatte mich so gefreut, dass dieser Wunsch Wirklichkeit geworden war, und nun diese Katastrophe. Überhaupt nichts haute hin. Dabei hatte ich so große Hoffnung in Candy gesetzt, ich hatte gedacht, mit dem Einzug eines Welpen würde es mir besser gehen. Ich dachte, nun könnte ich endlich leben, frei sein. Frei von meinen Ängsten, frei von diesen rabenschwarzen Gedanken, die mich täglich quälten. Ich hatte mir vorgestellt, dass ich nach all der Zeit fröhlich und unbeschwert sein könnte, denn – so malte ich es mir aus – jetzt würde ich eine echte, wichtige Aufgabe haben und mein Leben einen echten Sinn. Aber stattdessen kam alles ganz anders. Alles brach auf einmal hervor, als hätte ich meine Symptome schmachvoll vernachlässigt und nun würden sie alle gleichzeitig meine Aufmerksamkeit fordern.

Als ich Candy bekommen hatte, war ich gleich Feuer und Flamme gewesen und so sehr in sie verliebt! Sie war zuckersüß, kess, fröhlich – einfach nur wunderbar. Und alles, was ich konnte, war, mich über mich selbst zu ärgern, weil ich in meinen Augen mal wieder nichts hinkriegte. Meine Gedan-

ken kreisten in diesem Moment, als ich neben ihr auf dem Teppich saß, nur noch darum, wie schlecht ich doch war. Der Haushalt lag brach, überall waren Dinge verstreut, und in der Küche herrschte komplettes Chaos. Ich war einfach ein Nichtsnutz. Dass Dietmar mich überhaupt geheiratet hatte, grenzte an ein Wunder. Ich hasste mich für all meine Schwächen, für meine Unfähigkeit, und ich schämte mich fürchterlich für mich selbst. Ich war verzweifelt, ich weinte, ich schluchzte, ich wusste nicht weiter. Und so stand ich auf und holte wieder einmal meine Rasierklingen hervor. Ließ das Blut fließen, damit ich endlich etwas entspannen konnte.

Als ich so dasaß, während Candy friedlich vor sich hinschlummerte, gab ich all meine Hoffnungen auf, überhaupt jemals ein sorgenfreies und zufriedenes Leben zu führen. Noch weniger konnte ich ahnen, dass diese freche Hündin einen entscheidenden Beitrag dazu leisten würde. Ich glaubte, dazu verdammt zu sein, jeden Tag als eine große, schwere Qual erleben zu müssen. Ich war mir sicher, dass sich das niemals ändern würde.

Es war mir schon immer klar gewesen, dass ich niemals Mutter werden würde, das könnte ich keinem Kind antun. Aber einen Hund, den hatte ich mir zugetraut. Weil ich einfach keine Ahnung davon gehabt hatte, was da auf mich zukommen würde. Dank meiner Naivität hatte ich nun einen Welpen. Ich hatte mir geschworen, dass ich Candy nie wieder abgeben würde. Ich würde eine Löwenmama sein, ein Hundeleben lang. Nur wie, das war mir in diesem Moment ein Rätsel. Ich verstand Candy nicht. Ich hatte mir vorgestellt, dass wir tolle gemeinsame Spaziergänge unternehmen würden. Einfach so. Dass Candy top auf mich hören würde und

immer bei mir sein wollte. Einfach, weil sie MEIN Hund war. Über das Wie hatte ich mir gar keine großen Gedanken gemacht. Klar, Hundetraining bei Martin. Ich hatte wirklich geglaubt, das genügt. Aber das genügt bei Weitem nicht. Erst viel später erkannte ich, dass so viel mehr dazugehört, einen Hund wirklich zu verstehen. Seine Sprache lernen, seine Denkweise begreifen, Lerntheorien, Disziplin, Klarheit, Struktur ...

Gut, dass man vorher nie weiß, was einen alles erwartet. Sonst hätte ich vermutlich niemals gewagt, einen Hund in mein Leben zu holen und wäre niemals da gelandet, wo ich heute bin. Ich wollte einfach nur jemanden an meiner Seite haben, der mir meine Einsamkeit nimmt. Ich bekam aber noch viele Boni obendrauf. Die hatte ich gar nicht bestellt, und sie waren zunächst auch nicht erwünscht. Aber sie waren gut. Richtig gut. Sie waren meine Wegweiser in die richtige Richtung. Doch bis dahin verging leider noch sehr viel Zeit, und ich bin einfach kein geduldiger Mensch, zu jenem Zeitpunkt war ich das erst recht nicht. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass sich meine Situation mit Candy noch drehen konnte.

Zum Glück kam dann doch alles ganz anders. Und davon erzähle ich dir in diesem Buch. Es gibt immer eine Chance, es gibt Wege, sich selbst von einer niederschmetternden Diagnose zu verabschieden, depressive Gedanken loszulassen, den Rasierklingen ade zu sagen, die mein tägliches Überleben erst ermöglicht haben.

# Mich gibt es nur mit Mable

Heute liegt jeden Morgen, wenn ich aufwache, mein Mablechen bei mir. Und schwups, egal, wie wild ich geträumt habe, in diesem Moment empfinde ich einfach nur Liebe und Dankbarkeit. Dankbarkeit für das liebevollste Wesen an meiner Seite, das man sich nur vorstellen kann. Wie in langen Jahren zuvor Candy, weist auch Mable mir heute den Weg durchs Leben. Mable zeigt mir oft, wie es besser geht: Sie ist fast immer entspannt und nimmt die Dinge, wie sie kommen. Sie ist immer gelassen, und wenn doch mal was passiert, uns beispielsweise ein anderer Hund blöd anmacht, dann geht auch das vorbei. Und weiter geht's. Boah, ist das nicht der Hammer? Daran kann man sich doch nur orientieren, oder? Nie länger aufregen als nötig, gelassen durchs Leben gehen und einfach genießen, was da ist. Diesbezüglich ist sie wirklich mein Vorbild. Ja, mein Hund ist mein Vorbild. Findest du das merkwürdig?

»Hunde sind auch nur Menschen«, hat mein Hundetrainer und Mentor Martin mal mit einem Schmunzeln gesagt. An

diesen Satz muss ich immer wieder denken, weil er so wahr ist. Hunde sind Rudeltiere wie wir Menschen. Sie wollen Aufmerksamkeit und Zuneigung. Sie wollen geliebt werden und wichtig sein. Sie wollen bevorzugt werden und ihren Willen durchsetzen. Sie sind lustig und traurig, unsicher und selbstbewusst, und manchmal tun sie auch nur so als ob.

Mable ist die Gelassenheit in Person, aber sie kann auch eifersüchtig sein. Sie ist sogar voll die eifersüchtige Zippe. Aber in Mable-Manier: Wenn ich mit einem anderen Hund kuschle, drängelt sie sich dazwischen und findet, ich sollte wirklich lieber sie streicheln und nicht diesen fremden Kerl. Zur Not fängt sie mit dem anderen Hund ein Spiel an, nur um ihn von mir abzulenken.

Candy, meine Hovawart-Dame, hätte den anderen Hund einfach in die Flucht geschlagen, wenn sie eifersüchtig gewesen wäre. Zum Glück war sie das nicht. Mable würde so etwas niemals tun. Sie ist das sanfteste Wesen, das man sich vorstellen kann. Sie ist jetzt sieben Jahre alt, und in dieser Zeit habe ich kein einziges Mal erlebt, dass sie aus der Haut gefahren wäre. Vor Katzen hat sie regelrecht Angst, und wenn sie von anderen Hunden blöd angemacht wird, ist sie immer konfliktvermeidend.

Hunde haben eine eigene Persönlichkeit – auch wieder so etwas, worin sie uns Menschen sehr ähnlich sind. Natürlich ist ihr Charakter von der Rasse abhängig, und trotzdem sind sie alle verschieden. Nicht jeder Hovawart ist wie Candy, nicht jeder Golden Retriever ist wie Mable. Eben wie wir Menschen auch. Ich komme beispielsweise aus Gütersloh, das liegt in Westfalen. Die Westfalen sind stur, zurückhaltend, nicht gerade Partylöwen – so sagt man zumindest. Vie-

le Westfalen sind auch tatsächlich so, aber nicht alle. Viele Hovawarte sind misstrauisch gegenüber Fremden, aber eben nicht alle. Viele Golden Retriever sind freundlich, aber nicht alle.

Ich habe in meinem Leben viele Menschen kennengelernt und viele Hunde. Jeder Mensch, der in dein Leben tritt, lehrt dich etwas. Er ist dein Vorbild oder auch dein Spiegel. Du regst dich über ihn auf, weil er dich an etwas erinnert, das du vergessen hast oder nicht wahrhaben möchtest. Er ist dir ein Vorbild, manchmal ein abschreckendes Beispiel. Aber die Menschen, die auf irgendeine Art dein Herz berühren, verlassen dein Leben niemals, ohne irgendetwas in dir bewirkt zu haben. Und das geht mir mit Hunden ganz genauso. Vielleicht ist es mit Hunden noch intensiver, denn ich kann mich auf sie viel besser einlassen als auf Menschen. Ich lese Hunde, wie andere Menschen Menschen lesen. Ich sehe einen Hund, und ich sehe sofort, wie er ist. Ich kann ihn fühlen. Mit Menschen tue ich mich da eher schwer.

Wenn ich ein Tier in mein Leben hole, ist es irgendwie in mir. Es ist für mich immer eine ganz tiefe Beziehung. Ich bin früher geritten, hatte Isländer. Seit ich sie nicht mehr habe, habe ich nie wieder auf einem Pferd gesessen. Mich interessiert nicht das Reiten an sich, sondern die Beziehung zu den Tieren. Dasselbe gilt für meine Hunde. Ich versuche, sie zu verstehen und unsere Beziehung so zu gestalten, dass es für meine Fellnasen richtig ist. Sie sollen wohlherzogene, entspannte, zufriedene Tiere sein, glückliche Tiere. Ich möchte, dass sie wissen, dass ich für sie da bin. Ich weiß nicht, ob es allen Tier- und Hundebesitzern so geht. Aber mir geht es so, und das war ein großer Teil meiner Rettung. Denn ich

wollte auch Candy verstehen damals. Ich wollte, dass sie bei mir glücklich ist. Dass sie sich wohl und sicher fühlt. Und deswegen habe ich mich in das Thema Hundehaltung und Hundeerziehung reingekniet. Candy war schwierig, also habe ich mich noch tiefer reingekniet. Ich bin von mir selbst weggegangen – und mir witzigerweise dadurch nähergekommen.

Durch Candy hat sich meine Welt nicht mehr nur um mich selbst gedreht, und das war ein ganz großer Teil meiner Heilung. Ohne Candy hätte ich keinen Grund gehabt, mein Borderline-Universum zu verlassen. Ich wäre immer weiter nur um mich selbst gekreist. Ich hätte weiter gelitten, hätte keine neuen Wege und Möglichkeiten gefunden, denn ich hätte keinen neuen Input bekommen.

Hunde konnten mir viel besser dabei helfen, mich zu stabilisieren, denn sie sind viel ehrlicher als Menschen. Mein damaliger Mann Dietmar war mir auch sehr nahe, aber er konnte mir gar nicht helfen, so lieb er auch war. Er hat – unbewusst – mein irrsinniges System unterstützt, so wie viele Menschen das System ihrer kranken Partner unterstützen. Es ist ein Teufelskreis. Bist du der Stärkere in einer Beziehung, möchtest du dem Menschen, den du liebst, helfen. Du möchtest ihn unterstützen und bist deswegen sehr liebevoll. Aber manchmal ist das das Allerfalscheste, was du tun kannst. Candy hat diesen Fehler nicht begangen, denn sie war einfach sie selbst. Sie wusste nichts von meiner psychischen Verfassung, sie kam nicht auf die Idee, meine Merkwürdigkeiten zu unterstützen. Als Hund kann man auch nicht Co-Abhängiger sein. Candy war Candy. Also musste ICH mich verändern. Und das war das Beste, was mir je im Leben passiert ist.

Candy war meine damalige Meisterin. Sie hat mich an meine Grenzen gebracht. Ich bin mit ihr so unglaublich gewachsen, wie ich es selbst nie für möglich gehalten hätte. Mable ist meine jetzige Meisterin. Aber auf einem ganz anderen Niveau. Unsere Beziehung ist eine komplett andere als die mit Candy damals. Sie ist erwachsener, gelassener. Ich handle nicht mehr aus einer Bedürftigkeit heraus. Jetzt kann ich wirklich die Mentorin sein, die ich immer sein wollte. Es ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl. Ich weiß, was Mable denkt, ganz ohne Worte. Ich verstehe sie. Ich fühle sie. Obwohl wir nicht mal die gleiche Spezies sind. Ich bin so unglaublich glücklich, Mable an meiner Seite zu haben. Sie hat mich verändert. Mich zu einem anderen Menschen gemacht. Heute weiß ich: Hunde lehren uns so viel. Und manchmal auf eine so feine Art, dass wir es selbst kaum merken.

Die Tatsache, dass ich Mable ausgewählt habe, zeigt mir ebenfalls, dass ich reifer bin als damals. Kennst du auch dieses geflügelte Wort, dass du immer den Partner bekommst, der so ist wie du? Genauso ist es auch mit unseren Hunden, da bin ich mir sicher. Ich brauchte erst eine Candy, um mich zu entwickeln. Ich brauchte es knüppeldicke, um meine Komfortzone zu verlassen. Heute habe ich selbst so viele neue, gute, feine Werkzeuge in meinem Lebenskasten, dass ich nicht mehr den Holzhammer brauche, um mich weiterzuentwickeln. Ein sanftes Wesen an meiner Seite reicht vollkommen aus, um mich immer wieder mal aus meiner Komfortzone herauszujagen. Klingt ein bisschen verrückt, oder? Verrückt und wunderschön. Bereichernd, einzigartig, vollkommen. Wie mein Leben. Und wie das alles anfang, davon erzähle ich dir jetzt.