

„Mein Hund hat mich zurück

In der Grundschule verletzt sich die heute 52-Jährige das erste Mal selbst. Nach Jahren der Selbstzerstörung, Mager-sucht und Depressionen findet eine Golden-Retriever-Dame in zu ihr – und verändert es auf wunderschönste Weise



Wem geht bei diesem Hundeblick nicht das Herz auf? Mable ist Simones Sonnenschein. Die fröhliche Golden-Retriever-Dame hat ihr gezeigt, wie schön das Leben sein kann

Ein freudestrahlendes Lächeln ziert Simones Gesicht, als sie mit Mable auf der Wiese herumtollt. Sanft streichelt sie über das weiche Fell der Hündin, spielt und kuschelt mit ihr. „Sie ist so ein tolles Lebewesen“, schwärmt Simone mit verliebtem Blick. „Mable immer bei mir zu haben, das hat so einen positiven Einfluss auf mich.“ Denn so gut wie heute ging es der 52-Jährigen nicht immer. Sie lebt mit einer Persönlichkeitsstörung: Borderline.

Menschen, die unter dieser psychischen Krankheit leiden, erleben sich als Opfer ihrer eigenen extremen Gefühlsschwankungen. Sie haben ein gestörtes Selbstbild und legen häufig Verhaltensweisen an den Tag, die ihnen selbst schaden. So auch Simone. Als Teenager tat sie Dinge, von denen sie erst zu spät merkte, dass sie schlecht für sie waren. Ihr erster Freund nutzte das aus. Mit der Zeit wurden auch ihre Gefühlszustände immer extremer. Simone wurde depressiv, essgestört und autoaggressiv. „Jede negative Energie fraß sich in meine Seele und tat unendlich weh“, erinnert sich Simone. So weh, dass sie sich Rasierklingen holen und sich damit in die Haut schneiden musste. „Meine



Die Hündinnen Küwi (o.) und Mable sind ganz vernarrt in Frauchen Simone

Emotionen machten mir wahnsinnige Angst. Ich konnte sie nicht aushalten und brauchte eine Möglichkeit, den irrsinnigen Druck abzulassen“, gesteht sie.

Ein schwerer Weg Simone machte viele Therapien, die mal schlechter, mal besser funktionierten. Von einem normalen Leben war sie weit entfernt. Nichts schien ihr aus ihrem dauerhaften Krisenzustand zu helfen, nichts konnte ihr Leid mildern. Bis sie sich ihren Traum erfüllte

und ihren ersten Hund bekam: Candy, eine schwarze Hovawart-Dame. „Ich hatte plötzlich wieder Spaß, aufzustehen, und Lust, mit dem Hund wandern zu gehen“, erinnert sich Simone. Doch leicht war es nicht, oft machte Candy nicht, was Simone wollte. Als die Hündin nach zwei Wochen nicht stubenrein war, wie es die Bücher schrieben, oder wenn sie nicht hörte, war Simone enttäuscht: „Ich hielt mich für eine Nieme!“ Doch anstatt aufzugeben, schenkte sie Candy noch mehr Aufmerksamkeit. Sie ging zu Martin

und sagt:

ins **Leben** geführt“



Durch ihre Persönlichkeitsstörung ist Simone mit extremen Gefühlszuständen konfrontiert. Früher schnitt sie sich selbst, um diese aushalten zu können. Doch seit Mable bei ihr eingezogen ist, hatte sie nie wieder eine Rasierklinge in der Hand. Das ruhige und ausgeglichene Wesen ihrer Hündin erdet sie



Rütter ins Training und eignete sich Wissen an. Heute ist sie selbst Trainerin und leitet eine Hundeschule.

Heilsame Wendung Da das Leben mit Hund für die Borderlinerin so viel besser ist, beschloss sie vor sieben Jahren mit ihrer Frau, die wie sie Simone heißt, erneut einen Hund zu adoptieren. Diesmal sollte es ein Golden Retriever sein. „Ich hatte das Glück, dass ich einen Züchter fand, der 300 Meter entfernt wohnte. 300 Meter!“, erzählt Simone. Hier verliebte sich das Paar in Mable. Zufall oder Schicksal? Nur so viel: „Ab dem Moment, als Mable bei uns eingezogen ist, habe ich nie wieder eine Rasierklinge in der Hand gehabt.“

Erklären kann sie es sich nicht. Doch die Selbstverletzung war für Simone nie wieder ein Thema. Was hatte sich geändert? „Früher bin ich aufgestanden und habe als Erstes die Rasierklinge geholt, das gehörte zum Frühstück dazu. Jetzt wache ich auf und sehe zuerst Mable, die neben meinem Bett liegt. Dann ist die Welt schon in Ordnung, da geht mein Herz auf“, schwärmt sie. Simones Tag beginnt mit ganz anderen Emotionen und Erledigungen. „Damals bin ich oft rausgegangen und habe sieben Stun-

den Sport gemacht, weil ich meine Emotionen anders nicht ertragen konnte. Heute gehe ich raus und genieße die Natur.“ Und immer wieder ist da dieses warme Gefühl, das Simone umgibt, wenn sie in Mables Nähe ist: „Ich schaue sie an und bin verliebt“, verrät sie mit leuchtenden Augen. Es ist auch das Wesen des Tieres, das ihr so viel gibt: „Mable ist mein Vorbild. Sie ist so entspannt.“ Wenn die Golden-Retriever-Dame beim Gassigehen von einem Hund angeknurr wird, geht sie eben einfach einen Bogen.

Herzenstier „Sie hat mir gezeigt, dass man auch gelassen mit Dingen umgehen kann, nicht immer mit so einer Extreme“, beschreibt Simone die Wirkung, die Mables ausgeglichenes Wesen auf sie hat. Auch in ihrer Hundeschule beobachtet Simone die positiven Effekte, die Hunde auf Menschen haben: „Sie nehmen die Einsamkeit und sie zwingen uns, unser Leben positiv zu verändern“, weiß die Trainerin. Diese Liebe kann Menschen dazu bewegt, ihr Leben umzukrempeln: „Hunde berühren uns anders als Menschen. Sie gehen tiefer in unser Herz.“



Tierisch schön: Die ganze berührende Geschichte von Simone Isenberg und ihrer Hündin lesen Sie in dem Buch „Mich gibt es nur mit Mable“ (mvg Verlag, 17 €).

Infos und Fakten

So viel mehr als ein kuscheliger Gefährte

Simone Isenberg hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht: In ihrer eigenen Hundeschule „2 for more“ trainiert sie mit Vierbeinern und deren Menschen. Hier erklärt sie, was es dabei unbedingt zu beachten gilt.

* **Die Bedürfnisse der Tiere** Ein Hund ist nicht nur ein kuscheliger Weggefährte. Wer einen Vierbeiner adoptieren möchte, sollte sich darüber bewusst sein, dass man Verantwortung übernehmen und Zeit investieren muss. Hundetrainerin Simone bezeichnet sich selbst auch als „Anwältin der Hunde“. Ihr Rat: „Man muss sich immer im Klaren darüber sein, dass ein Hund völlig anders tickt als der Mensch. Und man sollte bereit sein, sich darauf einzulassen.“ Damit ein Hund sich beispielsweise sicher fühlt, darf man ihm nicht jeden Wunsch erfüllen. Um diese und andere Bedürfnisse des Vierbeiners zu erkennen, ist es gerade für Anfänger wichtig, sich Unterstützung in Form eines Trainings in der Hundeschule zu suchen.

Auch in ihrer eigenen Hundeschule sind Simone und Mable ein eingespieltes Team



* **Hinweise für Menschen mit psychischen Problemen** Bevor man sich einen Hund ins Haus holt, sollte man sich ganz genau überlegen, ob man dem Tier gerecht werden kann. Gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Borderline sollten sich vorher beraten lassen. „Es gibt auch Borderliner, die sehr impulsiv werden können. Hier besteht die Gefahr, dass sie ihre Emotionen an dem Hund auslassen“, warnt Simone. „Wenn man etwa ein Kind mit ADHS hat, sollte man keinen Hund wählen, der aufgedreht ist. Da sollte man sich lieber für einen entscheiden, der einem Ruhe geben kann, so wie Mable“, erklärt die Hundetrainerin. Es gibt viele Fragen, die man sich vorab stellen sollte: Habe ich die nötige Zeit? Wer hilft mir? Welche Rasse ist für mich geeignet? Bei welchem Züchter suche ich? Wer sich persönlich beraten lassen möchte, kann sich unter 2formore.de auch an Simone wenden.