

de  
**Puberhond**

*dwars, lief & slim*



**Tessa Gottschal**

# **De Puberhond**

dwars, lief & slim

Redactie en foto's - Tessa Gottschal

Cover - [www.evelienveenstra.nl](http://www.evelienveenstra.nl)

Vormgeving - Tessa Gottschal & Evelien Veenstra

Copyright © 2016 Uitgeverij Gottswaal vof

Info: [www.gottswaal.nl](http://www.gottswaal.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-l, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## **Verantwoording:**

De auteur en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave vermelde informatie. Ze zijn op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortvloeit.

ISBN 978-90-71878-37-4

NUR 431

# Inhoudsopgave

- **Inleiding**
- 1. **Pub wordt puber**
- 2. **Auto-verschrikkingen**
- 3. **Brutaaltje krijgt tik**
- 4. **Oeps, plons**
- 5. **Opgesloten**
- 6. **Smullen van slakken**
- 7. **Beagle overboord**
- 8. **Wilde Hotch**
- 9. **Weerbarstige Beagle**
- 10. **Oost-Indisch doof**
- 11. **Excuses**
- 12. **Buiteling**
- 13. **Hier, hier, hier, kom dan, kom**
- 14. **De laatste 10 minuten**
- 15. **Stand: 1 – 0**
- 16. **De hond's Ayurvedische constitutie**
- **Bijlage 1: Goede commando's**
- **Bijlage 2: Hoezo Hotch**
- **Info over auteur**

## Inleiding

Wie smelt niet voor een puppy? Zo'n hummeltje dat onhandig stommelend rond hobbelt. In vol vertrouwen dat die vreemde tweebener, zijn mensenbaas, hem liefdevol verzorgt. Die heerlijke puppytijd staat bol van schattigheid en speelsheid. Heel anders dan de pubertijd, waar hij de grenzen opzoekt. Zowel bij zijn soortgenoten als bij zijn baas. Beiden zijn dan niet langer meer zo vergevingsgezind...

Onwetend van dit gevaar pubert de hond vrolijk rond, onstuimig en overmoedig. Echter, dit keer kunnen andere honden hem corrigeren. Meestal loopt dat met een sisser af. Wat waarschuwend gegrom, een grauw of snauw. Desondanks dreigen in deze periode bijt- en vecht-incidenten, wat extra waakzaamheid en ingrijpen van zijn baas vraagt.

Die heeft trouwens al genoeg te stellen met de puberstreken. Commando's die plots vergeten zijn, dwarsigheid en een haarfijn instinct om de baas z'n zwaktes bloot te leggen. In diens leiderschap slaat hij nu stevige gaten, vooral als die inconsequente of tegenstrijdige commando's geeft. Voor je het weet fungeert de hond als splijtzwam en mag hij van de een op de bank, maar jaagt de ander hem er vanaf. Hij bedelt, blaft voor van alles, loopt weg zodra hij de kans ziet, vernielt en bijt zaken kapot, ontwikkelt buitdrift over zijn voerbak of speeltjes, et cetera.

Ondanks alle liefde en goede bedoelingen groeien sommige puberhonden uit tot een bron van wanhoop. 'Hij is onhandelbaar!' roept de vertwijfelde puberhondenbezitter. Dierenasiels, dierenartsen en hondentrainers kennen deze gevarezone; in de hondenpubertijd dreigt uithuisplaatsing, de 'Markplaats-periode', of eventueel castratie als 'opvoedmiddel' (voor reuen).

Maar is die hondenpubertijd nu echt zo zwaar?

Zeker niet altijd, maar soms kan die toch tegenvallen. Daar tegenover staat dat het plezier in je hond in het kwadraat meegroeit. Door alle spelletjes, het trainen, wandelen en knuffelen hecht hij zich steeds meer aan je. Voor hem blijf je 'Nummer 1', ook al verkent hij af en toe de wereld op zijn eentje en zet hij je wereld op z'n kop.

Geduld, humor, doorzettingsvermogen en een goede trainer helpen je door deze tijd. Je krijgt de grootste beloning er voor terug: een opgevoede hond die dol op je is en denkt:

'Mijn baas? Die is m'n Alles-ie'.

Ach, en dan is zweten, foeteren en sprintjes trekken snel vergeten.

# 1. Pup wordt puber

Hotch is zeven maanden en zijn kneuterige puppylijfje verandert in een robuuste Beagle. Z'n vlijmscherpe puppytandjes worden stevige tanden en kiezen en daardoor is het meubilair veiliger. Vooral m'n rieten mandjes moesten het ontgelden, want dat harige knulletje vond het wisselen van zijn melktandjes maar niks.

'Auwa, waar komt die pijn in m'n bek vandaan? Ik ben van nature niet agressief, maar nu wil ik happen, bijten!'

'Ah, rieten mandjes! Da's lekker spul; knaag-knaag. Kan me niks schelen dat ik een uitbrander krijg. Knabbel-knabbel, ahh dat voelt beter.'

Door de pijn in z'n bekkie bijt Hotch in alles. Z'n leren riem is het meest favoriet en als die er niet is stort hij zich verwoed op speeltjes, kauwstaafjes, sokken, dennenappels, knoppen van de laatjes.

Kortom, niets is veilig.

'Jonkie, wat ben je lastig. Het kan me niet snel genoeg gaan, die tandjes van jou Hotch. Al je gehap en je onrust!' mor ik wanneer ik de zoveelste brokstukken opgevreten hoeken van zijn oefentafeltje bijeen veeg.

Af en toe ligt op het tapijt een verdwaald tandje.

'Ach, je tandje. Dan ben je opnieuw een grotere hond geworden. Kom, we doen dat in je tandendoosje Hotch.'

Vrolijk huppelt hij mee en kijkt hoe zijn tandje in het doosje verdwijnt. Zijn stompe neus duikt diep erin.

'Wat ruik ik daar? Ruikt naar mezelf vrouwtje.'

'Dat is een stukje jeugd knul.'

Met dat de melktandjes verdwijnen, komen z'n streken boven drijven en meer dan eerst zoekt hij de grenzen op. De lange flapjes horen telkens: 'Nee, nee, nee. Niet op de bank, niet aan het tapijt bijten, laat die mat liggen, niet in mij bijten, los die jas, niet de krant verscheuren.'

Of het aan de naderende pubertijd ligt weet ik niet, maar plots wordt Hotch onmogelijk in de auto. Janken, blaffen, bijten, heen en weer springen: compleet ADHD. Mijn oude sportauto biedt amper ruimte voor een bench, vandaar dat hij aan een tuigje op de passagiersstoel zit. Waar hij voorheen rustigjes zat en naar buiten keek, bijt hij nu in mijn arm en probeert via de passagiersstoel op de achterbank te kruipen. Hij jankt, piept en bijt in alles, de gordels, beschermhoes van de stoel, handrem, z'n tuigje.

'Káppen Hotch!'

Met flonkerende oogjes en een staart die hard kwispelt daagt hij me uit, tussendoor links en rechts vrolijk happend en bijtend. Ik vrees het ergste: dit zijn puberale rotstreken en de aankondiging van de strijd om het leiderschap.

Ik zet alles in om het te winnen.

Hotch ook.

Op een dag stappen we weer in de auto. Al na vijftig meter misdraagt hij zich als een complete malloot en zwiep ik de auto aan de zijkant van de weg: 'Nee!' bits ik fel.

De boodschap lijkt door te dringen en ik draai opnieuw de weg op. Nog geen honderd meter verder wordt Hotch weer onrustig. Hij springt zo goed en zo kwaad als dat met het tuigje kan omhoog en ja hoor: daarna is mijn arm aan de beurt.

'Nee!' tetter ik. Het maakt geen indruk. Spinnijdig knal ik een vluchthaven in en stap uit: eerst zelf afkoelen.

'Oh-oh, wat doe je nu? Wacht op mij, k'wil mee! Whoe-oe, whoe-woee.'

Hotch jankt en probeert bij me te komen.

'Nou heb ik je knul.' grijns ik vals.

'Dit maakt wel indruk. Mooi, dat zal ik uitbuiten.'

Met deze geniepige gedachte stap ik bij de auto vandaan en doe alsof hij lucht is. Een meter of vijf van de auto staar ik onschuldig de verte in. Geblaf, gekrabbel aan het portier klinkt achter me, maar ik trek een stoïcijns gezicht en doe alsof ik niets hoor. Na een paar minuutjes wordt het rustiger. Geen geblaf en gepiep, of gekrabbel aan het portier. Ondertussen geef ik mezelf een peptalk: 'Rústig blijven Tes, niet gek laten maken door negen kilo opgefokt Beagle-vlees. Stap één: kalmte bewaren. Stap twee: negeren en dadelijk stap drie: kalmte afdwingen. Jawel, dat gaat lukken. Gewoon volhouden.'

Vanuit m'n ooghoek zie ik Hotch gaan zitten. Mooi zo, dat is alvast een stapje vooruit. Ik treuzel expres nog even en stap daarna doodgemoedereerd in. Enthousiast springt hij tegen me op, maar ik zet de neger-strategie door. Ik zeg niets en kijk of raak hem niet aan. Ik neem uitgebreid de tijd om de autogordel om te doen, rommel aan de sleutels, leg m'n handen op het stuur en kijk door de voorruit.

Na zeker acht pogingen om contact met me te leggen dringt het tot dat kleine Beagle brein door, dat het menens is en gaat Hotch uit zichzelf zitten.

Ik haal opgelucht adem: 'Goed zo, opnieuw een stap gewonnen.'

'Kom op kerel; herkansing.'

De reis verloopt perfect. Nou ja, tot tien minuten voor het einde dan. Daar slaat de gekte opnieuw toe. Het bijten is het meest hinderlijk. Niet dat het pijn doet, mijn jas is dik genoeg.

Ik speur naar een kans om de auto aan de kant te zetten. Ondertussen neem ik expres een rotonde iets sneller dan anders. In de stille hoop dat hij zich moet concentreren om te blijven zitten. Dat helpt drie seconden, net alsof hij daarna denkt:

'Waar was ik ook alweer mee bezig voordat ik omviel? O ja, die arm. Aanvalluh!'

Ik ben een redelijk kalm mens, maar nu kookt mijn bloed!

Eindelijk, een vluchthaven. Ik slinger de auto erin.

'Rothond,' foeter ik terwijl ik uitstap en de deur dicht dreun.

'Eerst zelf even afkoelen.'

Na dik vijf minuten stap ik compleet zen in en blijf zitten. Net zolang totdat dat stuk dwarsigheid rustig is. Dapper probeer ik daarmee de associatie te leggen 'Pas bij rust rijd ik door'.

Stilte en vrede dalen opnieuw in de auto. Nog even zeg ik schamper: 'Jij hebt een ander idee van fijn naar het strand rijden hè?'

Niet dat hem uitmaakt, maar stoom afblazen is lekker.

Eindelijk zijn we bij het strand, dik twintig minuten vertraagd. Ik open de deur en Hotch stoot me ruw opzij om naar buiten te stormen.

'Neeee!' schalt het scherp.

'Dat mag niet kerel.'

'Niks mag ook, stom mens. Ik wil rennen, springen, vliegen. Opzij!'

'Blijf.'

Het is de zoveelste aanslag op mijn gezag. Ik kan er niet omheen; de strijd tussen mens en Beagle is losgebroken.

Negen kilo puberaal Beagle-vlees tegen zes keer zoveel mensenvlees.

Met geopend portier wacht ik net zolang totdat hij zit en opkijkt. Hotch vindt alleen de omgeving interessant, dus gluurt hij langs me heen met een kop die van links naar rechts schiet.

Ik pomp meer geduld in mezelf en wacht. En wacht. Na ruim drie minuten wortelschieten, kiest hij eieren voor zijn geld.

Het is een perfect plaatje: een zittende hond die in alle rust en volle aandacht naar zijn baas kijkt.

'Helemaal mooi man!' zeg ik opgetogen. En pal daarna het lang verwachte commando: 'Ga eruit.' Even later rent hij met zijn lange oren flapperend in de wind op het strand. Een en al uitbundigheid.

De terugreis is een makkie. Binnen een minuut ligt hij uitgestrekt in de stoel. Snurkend en al.

De pijn van het tandjes wisselen maakt een hond wat onrustig en in mensenogen sneller stout. Zo maar uit het niets krijgt hij pijn in zijn bek. Die neemt toe tot het tandje gewisseld is. Na enkele dagen wil een andere tand wisselen en start het ongemak opnieuw. Knagen en kauwen geeft een verlichting aan die onbegrijpelijke pijn waaraan hij niet kan ontsnappen. Wandelen, zodat hij lekker moe wordt helpt, maar ook spelen leidt de aandacht van de pijn af. Homeopatie kan in deze fase prettig zijn zoals Chamodent gel of Chamodent Druppels (baby-dosering).

Het wisselen van elk melktandje maakt de puppy meer volwassen en rustiger. Het start rond de drie maanden en na zo'n zes maanden zijn alle tanden gewisseld. Daarna komt hij in de pubertijd. Gelukkig duurt deze periode maar kort. Na zo'n halfjaar is deze voorbij. Je zou het je eigen pubers toewensen, zo'n korte dwarse periode.



Hotch in de auto op de uitkijk.



Een uitgetelde Hotch na de losloopwandeling.



## 2. Autoverschrikkingen

Het is drie dagen later; tijd voor een nieuwe auto-poging. In mijn hoofd hoor ik de trainer: 'Gaaf iets niet? Zoek die situatie op en maak er een oefening van.'

Zucht. Het vooruitzicht alleen al verspreidt een verstikkende deken over me heen.

'Wacht even,' bedenk ik sluw. Ik kan ook zitten en wachten in de auto. En pas als dat lukt kleine eindjes rijden. Met nieuwe moed slinger ik de strandrugzak de auto in en Hotch wurmt zich in zijn tuigje. Ik plof achter het stuur en wacht.

De stilte duurt slechts twee tellen. Voordat we drie bereiken begint zijn geklier. Ondanks het tuigje springt Hotch tegen het raam, hopst heen en weer en als dat allemaal niets oplevert werpt hij zich enthousiast op mijn mouw.

'Jahoe, aanvulluh!'

'Dom beest, ik verzorg je hapje, drankje en je uitjes.'

Het zegt hem niets, laat staan een ferm 'nee'. Voor de zoveelste keer is dat uit z'n geheugen gewist. Ik weet niet wat voor harde schijf hij heeft, maar daaruit verdwijnen de meest basale zaken en het fanatisme waarmee hij aan de delete-knop frummelt doet je bloed koken.

'Dit gaat het niet worden vent,' zeg ik terwijl ik uitstap. Hotch kijkt verwondert:

'Huh, waarom stap je nu uit?'

'Knobbel dat maar zelf uit.'

Het zonnetje schijnt en met een matige wind, wordt het verrukkelijk aan het strand, mijmer ik zittend op een bankje vlakbij.

Mits Hotchie-Knotchie voortmaakt.

Terwijl ik me in de warmte koester stoeit Hotch met het tuigje en zichzelf. Hij trekt links, rukt rechts, probeert zelfs een halve pirouette. Vanaf het bankje sla ik z'n geworstel gade.

'Tjonge jonge, je bent een volhoudertje kleine.'

Z'n gedraai helpt allemaal niks en na ruim tien minuten slaat de verveling toe. Toch duurt het nog eens extra tien minuten voordat hij eindelijk rustig ligt en we vertrekken.

Zou hij in de gaten hebben dat hap-spring-bijten uitstel van wandelen betekent? Het lijkt erop, want onderweg hoef ik hem slechts één keer te vermanen.

Helaas, die hoop wordt bij aankomst op de parkeerplaats de grond in geboord. 't Is nu of nooit, moet Hotch gedacht hebben, want zodra ik de motor uitdoe gaat hij tekeer. Hij snift, krabt, hapt, piept, jankt en springt als een gek tegen het dashboard, het raam, de stoel. Eén bonk gekmakende opwinding.

Niet eerder was Hotch zo vervelend.

'Man, wat heb ik hier genoeg van! Weet je wat wij doen?', dreig ik. 'We blijven net zolang in de auto totdat jij rustig bent. Al duurt het een uur!'

Hotch rapt en swingt ongestoord door, rukt aan het autotuigje en jankt z'n hoge Beagle-gejank. Een snerpend, door merg en been gaand geluid.

Wrevelig doe ik alsof zijn stampij me niets doet en kijk zogenaamd onverschillig voor me uit. 'Negeren en kalm blijven Tes! Net zoals daarnet; negeren dat manneke.'

Na zo'n zeven minuten is het af en toe stil. Zou het lukken? Helaas, amper vijftien tellen later start de heisa opnieuw.

'Wat moet ik doen?' vraag ik me wanhopig af. 'Negeren werkt niet.'

'Beagles en Engelse Bulldogs vinden gehoorzaamheid, die zogenoemde overgave, het moeilijkst van alle honden,' klinkt in mijn hoofd.

Wat een moment van m'n geheugen om deze hondenles naar boven te duwen! Ik zie mezelf staan bij de puppy-les van een jong stel met een Engelse Bulldogpup, waar ik ter kennismaking mocht toekijken. De trainer helpt hen met het commando 'af'. Niet vermoedend dat deze toekomstige Beagle-baas de oren spitst.

'De 'af' is bij deze twee rassen heel moeilijk aan te leren. Toch is dit één van de meest belangrijke commando's om hun impulsen te beteugelen. Kijk even mee hoe je hem dat aanleert.'

Terwijl mijn geheugen die gebeurtenis verder afspeelt, vraag ik me af: 'Zou dat werken? Hem in 'af' leggen?'

Vooruit dan maar, ik kijk Hotch strak aan en zeg resoluut: 'Af.'

Een seconde is het stil en hij kijkt me verdwaasd aan, alsof hij wil zeggen: 'Waar slaat dat op? Af? Ben je wel lekker? Ik wil eruit, ik wil rennen!' en direct springt hij weer tegen het raam op, piept en jankt als nooit tevoren.

Mijn sportauto is tof, maar op zo'n moment ontdek je hoe krap hij is. Schuin, half over de stoel hangend, grabbel ik naar zijn halsbandje, ondertussen doet Hotch zijn best om zich onder mijn vingers vandaan te wurmen.

'Gatverdarrie, wat ben je zwaar,' foeter ik als hij zich als een slang onder mijn handen uit kronkelt.

'Je zál liggen snerthond.'

'Niks ligge-niet, ik wil weg. Weg!'

Na een dikke vier minuten ligt hij; ongeveer dan. Ik hang over de passagiersstoel heen, mijn rechterhand drukt zacht-

jes op zijn biljetjes en met mijn linker trek ik voorzichtig zijn halsbandje zo vlak mogelijk tegen de stoelzitting aan; de lig-stand nabootsend.

Hotch kronkelt, wiegelt en spartelt, happend waar hij kan. Ik hang half over hem heen. Hij hapt en hijgt; ik steun en kreun.

Pas maanden later merk ik dat bij iedere hard-tegen-hard-wedstrijd, hij feller er tegenin gaat. Alsof iets onverschrokken's bovendien dat zegt: 'Ik geef nooit op.'

Eindelijk, na bijna een kwartier wordt hij moe. Zelf wil ik ook uitpuffen en terwijl we bijkomen, brom ik:

'Dit werkt niet! Ik vind het niks dit gekibbel en geruzie. Zo wil ik niet met je omgaan.'

En in gedachten praat ik liefdevol tegen hem: 'Hotch, je weet wat 'af' is. Het is makkelijk. Het is fijn om te doen.'

Zacht herhaal ik het; als een mantra. Na een paar seconden zeg ik hardop en teder:

'Af.'

Het wonder gebeurt. Zonder slag of stoot gaat hij liggen. De auto vult zich met vrede. In de grootste rust stap ik uit, pak de rugzak en laat Hotch uitstappen. Drie tellen later zijn we als de beste maatjes op pad en stuift hij over het strand. Niets herinnert aan het gezwoeg van zoeven.

Of toch? Want de daarop volgende keren is Hotch stukken rustiger in de auto.

Zacht zweet loont.





Uitkijkend uit het autoraam.

## 16. De hond's Ayurvedische constitutie

De Ayurveda, de oudste geneeskunde van de wereld deelt levende wezens, dus ook honden, op in drie constituties. Dat wil zeggen dat naast de rasgebonden eigenschappen — zoals de kenmerkende Beagleblaf van Hotch alleen bij Beagles voorkomt — iedere hond zijn eigen constitutie heeft.

Constitutie wil zeggen de natuurlijke aanleg. De bij de geboorte aanwezige lichamelijke en geestelijke eigenschappen; de volstrekt individuele aanleg.

Heel globaal gezien is het een indeling in vurige, beweeglijke of stoïcijnse honden.

Neem als voorbeeld de vurige constitutie; er zijn honden die net iets steviger zijn dan hun soortgenoten, met meer zelfvertrouwen, een grotere felheid en levenslust. Als tweede constitutie zien we de slimme, beweeglijke maar nerveuzere variant en als derde het bedaarde, stoïcijnse, goedmoedige type. (Verderop staan meer kenmerken.)

Veel gezondheidstheorieën, waaronder de Ayurveda, werken met een indeling in constituties. De Ayurveda wordt nog steeds aan de Indiase universiteiten onderwezen. Mensen, dieren en het plantenrijk delen ze in drie basisprincipes op die in het Ayurvedisch de drie dosha's worden genoemd; vata, pitta en kapha. Het is eenvoudig om de constitutionele hoofdlijnen te herkennen.

Let je op de Ayurvedische constitutie van je hond, dan heb je meer invloed op zijn gezondheid. Zowel lichamelijk als geestelijk, met als resultaat een gezonde en uitgebalanceerde hond.

Je kunt letten op de juiste voedingskeuze, trainingen en bewegingsmogelijkheden, maar ook hoe je het beste met jouw hond kunt omgaan. Honden als Bassets en Deense doggen lenen zich van nature niet voor behendigheids-trainingen, ook agility-training genoemd. Dat past simpelweg niet bij hun gestel. Een energieke Border Collie als schoothond willen is niet de meest voor de hand liggende combinatie. Dat lukt pas als hij ruim aan zijn trekken is gekomen en iedere dag kilometers kan verslinden. Een Maltezer Leeuwkje opleiden tot waakhond is geen groot succes. Net zo min als met je Chihuahua gaan fietsen. Jij kunt wel met je Chihuahua in het hondenmandje fietsen, maar hem stelselmatig naast je laten rennen is minder geslaagd.

De kennis van de Ayurveda reikt veel verder dan alleen de raskeuze, het helpt onder andere ook bij het opvoeden. Meer daarover staat verderop.

### Welke constitutie heeft jouw hond?

Met de verderop beschreven kenmerken kun je bepalen welke constitutie jouw hond heeft. De basis van de Ayurvedische constitutionele indeling is gestoeld op de vijf elementenleer. Deze vijf elementen worden teruggebracht naar drie principes. Lucht en ether staan voor vata, vuur voor pitta, aarde en water voor kapha.

De indeling verfijnt zich verder naar alle orgaansystemen. Bijvoorbeeld het zenuw- en ademhalingsstelsel vallen onder de vata-dosha. De spijsvertering en lichaamstemperatuur onder de pitta-dosha en gewrichten en vloeistofhuishouding onder de kapha-dosha.

Voor dit boekje beperk ik me tot een korte, eenvoudige opsomming. Aan de hand daarvan kun je voldoende bepalen of jouw hond meer vata, pitta of kapha heeft. Veel uitgebreidere informatie staat in het boek 't Went ons element, omgaan met je constitutie van Marijke de Waal Malefijt en mijzelf.

### Een individuele combinatie

Er is altijd sprake van een combinatie van de drie dosha's. Dus in iedere hond zie je een stukje vata, pitta en kapha. De essentie is de onderlinge verhouding. Welke dosha treedt het meeste op de voorgrond? Richt je daarom bij de beantwoording van de kenmerken op het element dat bij de hond het meest op de voorgrond treedt: vata, pitta of kapha.

Hieronder lees je allerlei kenmerken van Hotch. Ik hoop dat je dankzij die voorbeelden een indruk krijgt waar je zoal op kunt letten en hoe zwaar je bepaalde kenmerken in je afweging meeneemt.

### De pitta van Hotch

Hotch z'n grootste deel is pitta, met nagenoeg een even groot deel vata en een kleiner deel kapha. In percentages uitgedrukt respectievelijk zo'n 40 – 37 – 23. Hij heeft daarmee een pitta/vata/kapha-constitutie. Van deze drie is de combinatie pitta en vata het meest sprekend, vandaar dat we praten over een pitta/vata-constitutie. Kenmerkend voor de pittaconstitutie is dat deze bij tegenwerking feller tegen je ingaan. Zulke honden worden juist vinniger als je ze iets verbiedt of afdwingt, zoals Hotch laat zien in het hoofdstuk Autoverschrikkingen. Hoe meer ik hem dwong, des te opstandiger hij werd.

Zo'n tegenwerking is een prototype reactie van een sterke pitta; de drang om bij tegenstand ergens tegenin te gaan. Het is een gedrag dat Hotch als puppy al vertoonde. Ook nu nog: hoe meer ik hem op zijn pitta terechtwijs, des te

feller wil hij zijn mannetje staan.

Zet ik echter geduld, zachtheid en gedecideerdheid in, dan heb ik binnen een paar tellen mijn zin. Dankzij deze truc is het eindeloos gemakkelijker en leer ik hem sneller de beheersing over zijn pitta, zijn vuurelement, te krijgen.

Vlak voordat we het strand opgaan bijvoorbeeld, wil ik dat hij rustig naast me loopt. Als het aan hem ligt sleurt hij me uit pure levensdrift en intense vreugde het pad over, rukkend en trekkend aan de riem. De Ayurvedische oplossing is simpel: stil staan zodra hij vooruit wil rennen of aan de riem trekt. Anders gezegd: zet kapha als wapen in. Tegenover zijn ongebreidelde enthousiasme (pitta) zet ik rust (kapha). We lopen pas verder als hij naast me staat en naar me opkijkt. Alsof hij zegt:

‘Vooruit maar, jij mag het zeggen vrouwtje.’

De eerste maanden huilde en jankte hij van frustratie. Menig voorbijganger keek om of ik hem mishandelde. Tot ze gerustgesteld merkten dat ik alleen stilstond. Het dreef hem tot wanhoop zó graag wilde hij vooruit razen. Uiteindelijk dribbelde hij snel terug naast me en konden we verder. Om na tien of vijftien stappen het ritueel te herhalen. Stilstaan is nog steeds een wondermiddel voor meer volgzzaamheid. Met als enig verschil dat ik het nu zelden uit de kast hoef te trekken.

Ayurvedisch gezien gebeurt het volgende. We voerden samen een strijd van volhardendheid (pitta) en wilskracht (pitta). Hotch zette volop pitta in: hard trekken, luid blaffen en janken, gefrustreerd loeihard huilen. Anders gezegd: een drama ervan maken. Lawaaiig en met veel vertoon tekeer gaan, is een duidelijk pitta-kenmerk. Het is de overdrijving die teveel vuur kan vertonen.

Als tegenhanger van zo veel pitta zette ik gericht kapha in: stilstaan zodra hij trok. En dat consequent (vata) volhouden. Net zolang totdat hij na vele weken zich gewonnen gaf. Kapha (stilstaan) alleen was onvoldoende geweest, zeker bij zo'n koppig ras als een Beagle. Dankzij de combinatie met vata (consequent blijven) ontwikkelde hij meer beheersing over zijn pitta.

Een ander pitta voorbeeld van Hotch: zodra er iets nieuws gebeurt dan wil hij direct met z'n snufferd vooraan staan. Een duidelijke pitta-component: haantje de voorste willen zijn.

Hotch heeft een krachtig en goed ontwikkeld spierstelsel. Ook dat is pitta, een echt spierbonkie.

### **De vata van Hotch**

Een vata-kenmerk is de hik. Als puppy van acht weken had hij dat – bij opwinding – om de haverklap. Tijdens een begroeting, leuke spelletjes, nieuwe situaties en vooral bij opwindende geuren. Vele maanden had hij er last van, zelfs nu hij bijna twee is heeft hij het af en toe.

Hij kan er helemaal van over z'n toeren raken. Als hij erg de hik heeft, wil hij direct de tuin in: gras vreten. Hij eet vaker gras, maar dan knabbelt hij rustig aan wat grassprietjes. Heeft hij de hik dan vliegt hij op het gras af en gaat gehaast en gespannen vreten. Ook dat is vata: overdreven nerveus, onrustig en dwangmatig worden.

Hotch is superslim, uiterst leergierig en de eerste twee jaren enorm rusteloos. Hij was – en is – verzot op het leren van nieuwe dingen. Allemaal duidelijke vata-kenmerken.

Zijn rusteloosheid (vata) zie ik terug in zijn korte aandachtspanne. Hij is snel verveeld en afgeleid, of het nu met vriendjes spelen is of spelletjes doen.

Dagelijks wandelt hij twee tot drie uur, zo komen zijn ruime pitta- en vata-delen goed aan hun trekken. Dankzij die vele beweging kan zijn kapha naar voren komen: een rustige, lieve, zachtmoedige hond.

### **De kapha in Hotch**

Hotch is opmerkelijk zachtmoedig. Een kenmerk van veel Beagles en de reden waarom ze zo geliefd zijn. Voldoende onder appèl en uitgelaten komt deze eigenschap naar voren. Beagles zijn allemansvrienden, ook dat is een kapha-kwaliteit.

Alleen zijn is moeilijk voor ze, opnieuw een kapha-kenmerk. Het kan ze aangeleerd worden, maar in essentie zijn ze groepsgericht. Ze willen niets liever dan de hele dag gezelschap hebben. Verder is Hotch heel evenwichtigheid qua karakter en ook dat geldt als een kapha-kwaliteit.

### **De kapha in Santa**

Santa is een van Hotch's vriendinnetjes. Van meet af aan was Santa een rustige Beagle. 'Treuzeleartje' noemen ze haar liefdevol. Soms kan ze zomaar stilstaan. Tijdens een boswandeling met een stel Beagles bleek ze opeens verdwenen.

‘Hè, waar is Santa?’

‘Laten we een stukje teruglopen,’ reageerde de eigenaar.

En ja hoor, ruim driehonderd meter terug scharrelde ze rustigjes in het rond.  
Tijdens de koffie gaat ze rustig zitten. Liefst bij de baas op schoot, een en al rust en afhankelijkheid. Met rennen is ze Hotch de baas; ze rent veel harder. Al snel houdt ze echter het voor gezien: hoogste tijd om te liggen.

In verhouding overheerst bij Santa de .....



Santa zit lekker op schoot en wie wil erbij piepen en de rust verstoren?

## Info over auteur

Tessa Gottschal is natuurgeneeskundige met speciale belangstelling voor gesprekstherapie en energetische therapie. Samen met klinisch natuurdiëtist Marijke de Waal Malefijt voert ze de praktijk Gottswaal in Zuid-Scharwoude (NH), Nederland. Naast de praktijk schrijven beiden gezondheidsboeken. 'Hotch de Beagle' en 'De Puberhond' vormen de uitzondering hierop, dat zijn pure gezelligheidsboeken met een speels educatief element.



### Eerdere publicaties van Tessa Gottschal

Wil ik wat ik voel  
Ik begrijp (n)iets van je  
ik voel (n)iets voor verandering  
Psychisch sterker door meditatie  
Hotch de Beagle

### Meditatie cd's - [www.gottschalmeditaties.nl](http://www.gottschalmeditaties.nl)

Aura's & Chakra's, versterken en beschermen  
Emoties & Gevoel, trouw zijn aan jezelf  
Emotionele Souplesse, lichamelijke en emotionele vertering  
Goed ontspannen, goed slapen  
Gun jezelf rust, stap uit de drukte en creëer ontspanning  
Hara Chakra, genezing en vitaliteit  
Overprikkeling & Alter Major, kiezen en koers houden  
Mindfulness, focuskracht en stabiliteit  
Neutraliteit, de sterkste energie beschermer  
Rust & Evenwicht, grip op je amygdala  
Tegenslag & Vertrouwen, versterk je veerkracht

### Publicaties met co-auteur Marijke de Waal Malefijt

Migraine en hoofdpijn  
't Went zo'n element  
De uitputting voorbij  
Ziekte voorkomen door beter opletten (e-book, 2017)