

## INTERVIEW MIT GÜLAY ÜCÜNCÜ

## „Ruhe macht in Muscheln Perlen“

**Frau Ücüncü, sind Hunde heute gestresster als noch vor 10 bis 20 Jahren oder sind die gesellschaftlichen Erwartungen an sie gestiegen?**

Ich bin der Ansicht, dass beides stimmt – und es gibt einen Zusammenhang. Der Hund ist ja sozusagen ein Anpassungskünstler, der sich immer wieder den Lebensgewohnheiten des Menschen anpasst. Seine früheren Aufgaben ist er mittlerweile aber so gut wie los. Vom Arbeitstier und Jagdgefährten ist er heute vor allem Projektionsfläche und Sozialpartner. Die Anschaffungsgründe für einen Hund haben sich vollkommen verändert, ebenso wie die gesellschaftlichen Erwartungen an Hunde, die mit Sicherheit gestiegen sind. Man blicke nur mal auf die Themen Perfektion, Leistung, Höher-Schneller-Weiter, Optimierung ... Viele Verhaltensweisen, für die das Arbeitstier Hund einmal gezüchtet wurde, sind hingegen meist

unerwünscht: Haus und Hof bewachen oder gemeinsam mit dem Menschen auf die Jagd gehen. Aber es sind nicht nur die gesellschaftlichen Erwartungen, auch die persönlichen, zum Beispiel der Wunsch nach mehr Andersartigkeit in Bezug auf die Optik der Hunde. Zahlreiche Hunde kommen mittlerweile aus dem Ausland – nach dem Motto „einer wie keiner“ wird hier nach Exklusivität gesucht –, oder es wird aufgrund der Nachfrage „besonderer Farben“ züchterisch so stark eingegriffen, dass Wesensmerkmale dabei weniger Berücksichtigung finden, was sich dann im Verhalten bemerkbar macht oder worunter die Gesundheit leidet.

Zugleich belegen aber Studien, dass auch die Menschen gestresster sind als noch vor einigen Jahren. Und das ist ein weiterer Grund, warum auch Hund heute gestresster ist. Oft hat ein gestresster Hund in Wirklichkeit nämlich einen gestressten Menschen, der versucht, dem Leben hinterherzueilen. Geht der Mensch derart gestresst durchs Leben, geraten häufig seine erzieherischen Aufgaben ins Hintertreffen. Denn Erziehung erzeugt auch Reibung, und das ist anstrengend! Und sie braucht Geduld und einen langen Atem, wofür einem gestressten Menschen die Energie fehlt oder schlicht die Zeit, sich tatsächlich in den Hund hineinzufühlen und seine Bedürfnisse zu erkennen. Struktur, Halt und Sicherheit gibt es in erster Linie durch Erziehung, und wenn ein gestresster Mensch nicht mehr erziehen kann, fehlt dem Hund der Rahmen, was wiederum Stress erzeugen kann – ein Teufelskreis. Deshalb führt der Weg zu einem gelassenen Hund über einen Menschen mit einem gesunden Maß an Stress.

Ein weiterer Faktor ist die Tatsache, dass heute viel mehr Hunde bei uns leben als noch vor zehn oder zwanzig Jahren, und das oft auch noch auf viel engerem Raum in den städtischen Ballungsgebieten. Das bedeutet zusätzlichen Stress.

**Wenn Hunde ihren Tag selbst gestalten könnten, wie sähe so ein glücklicher Tag aus?**

Da frage ich gleich mal zurück: Woran erkennt man einen glücklichen Hund? Ich glaube, dass es beim guten Leben mit Hund weniger um das „Glück“ geht, auch wenn der Begriff und das dazugehörige Gefühl so schön sind, sondern um Zufriedenheit. Dazu können wir Menschen aktiv etwas beitragen. Ich bin nämlich der Meinung, dass es für Zufriedenheit gewisse Rahmenbedingungen gibt, auf die wir Einfluss haben. Die berühmten Stellschrauben, und mit Bezug auf Hunde sind wir Menschen dafür verantwortlich, an diesen Schrauben zu drehen. Aber nochmals zum Glück: Das Tolle am Glück ist, wenn es unerwartet kommt. Im Umkehrschluss ist es aber leider auch flüchtig. Zufriedenheit ist hingegen von Dauer – alle Bedürfnisse sind befriedigt, ein wohliges, sorgloses Gefühl stellt sich ein. Und das ist ja eigentlich viel erstrebenswerter als das unvermittelte Glück darüber, weil etwas besser ist als erwartet. Deshalb ist das Ziel ein

**Eine stabile und verlässliche Mensch-Hund-Beziehung ist die Basis für einen gelassenen Vierbeiner**



zufriedener Hund – nicht ein glücklicher Hund. Wobei sich im Übrigen auch die Frage stellt, ob ein Hund so etwas wie Glück empfinden kann. Zufrieden kann er definitiv sein. Zufriedenheit stellt sich ein, wenn ein paar Grundbedürfnisse erfüllt sind: ein voller Bauch, keine Gefahr in Verzug, soziale Eingebundenheit, die Möglichkeit der Fortpflanzung, Bewegung, Ruhe- und Regenerationszeiten. Und dementsprechend würde ein zufriedener Hund seinen Tag gestalten.

### Was sind die wichtigsten Säulen einer stabilen Mensch-Hund-Beziehung?

Eben war ja von den Stellschrauben die Rede, ein etwas abgegriffenes Bild, das es aber meiner Meinung nach gut trifft. Säulen passt auch, denn es geht um die Grundlage unseres Zusammenlebens: Verantwortung für den Hund, Verbundenheit herstellen, Verlässlichkeit, Sicherheit durch Abgrenzung und Führung, Erziehung.

Als Erziehung fasse ich das zusammen, was der Mensch in Bezug auf den Hund leistet, um ihn durch die Menschenwelt zu geleiten. Die Menschenwelt kann auf einen Hund höchst verwirrend wirken und ihn an seine Grenzen bringen, deshalb ist er hier auf den Menschen angewiesen, der ihm Halt und Orientierung geben muss.

Sicherheit ist ein zentraler Punkt. Der Hund will von Natur aus Sicherheit herstellen – Sicherheit für Leib und Leben, aber auch in sozialer Hinsicht. Ist beides im grünen Bereich, geht es ihm gut. Der Mensch ist in der Verantwortung, ihm diese Sicherheit verlässlich zu vermitteln. Andernfalls sorgt der Hund selbst dafür, was sich als auffälliges und unerwünschtes Verhalten äußern kann. Das kann der Mensch vermeiden, indem er für Sicherheit sorgt. Ein Hund spürt sehr genau, was der Mensch vorgibt, welche Entscheidungen er für ihn trifft. Wenn der Hund den Menschen als verbindliche Instanz ernst nimmt, gibt ihm das die Orientierung, die er braucht, um sich sicher und wohl zu fühlen. Dazu gehört natürlich Vertrauen – eine weitere Säule der Mensch-Hund-Beziehung. Vertrauen hat ein Hund, der jederzeit davon ausgehen kann, dass sein Mensch gute Entscheidungen in seinem Sinne trifft. In der menschlichen Bindungstheorie spricht man auch von einer



### Gülay Ücuncü

ist ausgebildete Hundetrainerin und Verhaltensberaterin. Sie bietet individuelles Mensch-Hund-Training und ist auf die (therapeutische) Arbeit mit traumatisierten Hunden spezialisiert. Mit ihren beiden Hunden lebt und arbeitet sie in Hamburg. Mehr: [www.kuestenschnuten.de](http://www.kuestenschnuten.de)

sicheren Basis und einem sicheren Hafen, die Eltern oder andere Bezugspersonen einem Kind geben und auf deren Grundlage es gedeihen kann. Aus Studien weiß man, dass mit einer entsprechenden Bindung auch artenübergreifend ein Mensch seinem Hund diese Sicherheit bieten kann. Und damit kommen wir zur nächsten Säule: Verlässlichkeit. Da geht es darum, die Bedürfnisse des Hundes zu erfüllen, also etwa für Nahrung, Bewegung, Ruhe zu sorgen, aber auch im Verhalten verlässlich zu sein.

Natürlich kommt man da schnell zum Thema Regeln und Grenzen. Hier gilt für Hunde das Gleiche wie für Kinder: Je eindeutiger und verständlicher die Regeln und Grenzen sind, desto besser. Nur weil man zu manchen Dingen Nein sagt, ist man kein schlechter Mensch. Im Gegenteil ist es mehr als sinnvoll, im Zusammenleben mit Hund auch die eigenen Bedürfnisse und Ziele zu überprüfen und zu kommunizieren. Das kann der ab, wirklich! Und er mag seinen Menschen nicht weniger, wenn dieser Nein sagt. Im Gegenteil, er weiß dann, woran er ist.

Je früher er im Rahmen von Erziehung lernt, mit Einschränkungen umzugehen, desto besser übrigens. Dazu gehört für mich auch, den Hund nicht als gleichrangig zu betrachten. Er ist kein gleichberechtigter Partner, das muss man einfach so sagen, und der Mensch steht in der Hierarchie über ihm – er hat das letzte Wort. Ich verwende auch gern das Bild des Kapitäns. Das ist die Rolle des Menschen in der Mensch-Hund-Beziehung. Er steuert das Schiff und ist die Instanz, die verlässlich Orientierung gibt und zeigt, wo es langgeht, und das alles in einer vertrauensvollen, wohlwollenden Beziehung.

### Brauchen Hunde unbedingt den Kontakt zu Artgenossen, um zufrieden zu sein?

Ich denke, hier sollte man zwischen jungen und erwachsenen Hunden unterscheiden. Der Hund hat sich in einem Jahrtausende dauernden Domestikationsprozess aus dem Wolf entwickelt. Seit jeher war der Mensch an seiner Seite, die Domestikation ist untrennbar mit dem Menschen verbunden, weshalb er mindestens so wichtig ist wie Artgenossen, und ►





**Besonders in dicht besiedelten Ballungsräumen ist die Orientierung am Menschen wichtig, damit Hundebegrenzungen entspannt ablaufen**

zwar eben nicht nur durch Erfahrung, sondern auch genetisch. Diese Zusammengehörigkeit erklärt, warum überhaupt so enge Bindungen zwischen Mensch und Hund möglich sind. Natürlich gibt es gesellige und weniger gesellige Hundetypen, auch den Typ Einzelgänger. Per se glaube ich nicht, dass Hunde unbedingt andere Hunde brauchen. Schon gar nicht so inflationär wie in der heutigen Populationsdichte der Großstädte, was für viele Hunde oft in erster Linie Stress bedeutet. Hunde brauchen wie wir Menschen Kontakte, stabile Beziehungen, durch die sie Verständnis und soziale Anerkennung bekommen. Und das können wir Menschen durchaus bieten, wenn wir im Leben des Hundes primärer Bezugspartner sind.

Aber: Hunde brauchen andere Hunde im Rahmen ihrer Entwicklung. In der Welpen- und Junghundezeit gibt es sogenannte sensible Phasen, in denen Hunde besonders schnell lernen. In den Zeiten bilden sich die neuronalen Verknüpfungen im Gehirn besonders effektiv. Etwa ab der vierten Woche ist der Hund in der Sozialisationsphase. Er fängt an, sein Verhalten an Artgenossen – zum Beispiel der Mutterhündin und den Geschwistern – und Menschen auszuprobieren. Dabei macht er auch erste Erfahrungen mit Hierarchien, Kommunikation, Aggression und Jagdverhalten. Ein Beispiel für dieses wichtige Training ist die Beißhemmung, ein erlernter Schutzmechanismus, der darauf abzielt, unter welchen Umständen und mit welcher Kraft ein Hund beißt. Diese differenzierte Auseinandersetzung findet zwar auch mit dem Menschen statt, vor allem aber im Spiel mit anderen Welpen und älteren Hunden. Er lernt, seine eigene Kieferkraft und die eines anderen Hundes einzuschätzen und welche Folgen es haben kann, wenn er beißt.

Überhaupt ist Spiel ganz wichtig für die körperliche Koordination und die Auslastung eines jungen Hundes, vor allem aber auch für das Üben von Verhaltensweisen, Emotionen und Kommunikation. Auch Aggression – beziehungsweise der sinnvolle Umgang damit – lernen junge Hunde im Spiel. Spiel ist

auf allen Ebenen ein unverzichtbares Training für später. Das sind also wichtige Erfahrungen, die ein Hund mit Artgenossen machen sollte. Hunden, denen diese Erfahrungen verwehrt bleiben, fehlt definitiv etwas.

### **Brauchen Hunde eine Beschäftigung, wie z. B. Mantrailing oder Dummy-Training, um optimal ausgelastet zu sein?**

Hier stellt sich natürlich wieder die Frage: Was heißt optimal? Das ist so relativ und vielfältig, wie es Rassen und Hundepersönlichkeiten gibt. Ich finde es auch hier wichtig zu schauen, wie der Hund in seiner Gesamtverfasstheit wirkt. Und was er sonst so tut über den Tag. Manche Menschen nehmen ihren Hund mit zur Arbeit, wo er zwar oberflächlich betrachtet „nur mitläuft“, aber sich natürlich doch den Gegebenheiten anpassen muss. So ein Hund braucht wahrscheinlich abends nicht noch ein Beschäftigungsprogramm, der ist froh, wenn er Feierabend hat.

Viele Leute denken, dem Hund könne langweilig sein. Das mag auch stimmen – denn viele Hunde können mit Nichtstun gar nicht umgehen. Deshalb ist es äußerst sinnvoll, dem Hund von Anfang an beizubringen, dass es auch mal langweilig sein darf, dass nicht immer Halligalli ist. Solche Hunde kommen sonst nämlich auf dumme Gedanken. Sie suchen sich dann selbst Beschäftigung, weil sie es nicht ertragen können, dass auch mal nichts los ist. Deshalb sollten gerade junge Hunde auch Langeweile ertragen lernen.

Bevor man dem Hund irgendeine Aktivität anbietet, sollte man überlegen, was man eigentlich erreichen will. Das Ziel sollte sein, eine artgerechte Beschäftigung zu finden, die zur Persönlichkeit des Hundes und seinen Talenten passt. Wenn ein Hund zum Beispiel ohnehin schon unruhig und nervös ist, passt zu ihm vielleicht eher eine Beschäftigung, in der es um Ruhe, Koordination und Konzentration geht. Einem sehr

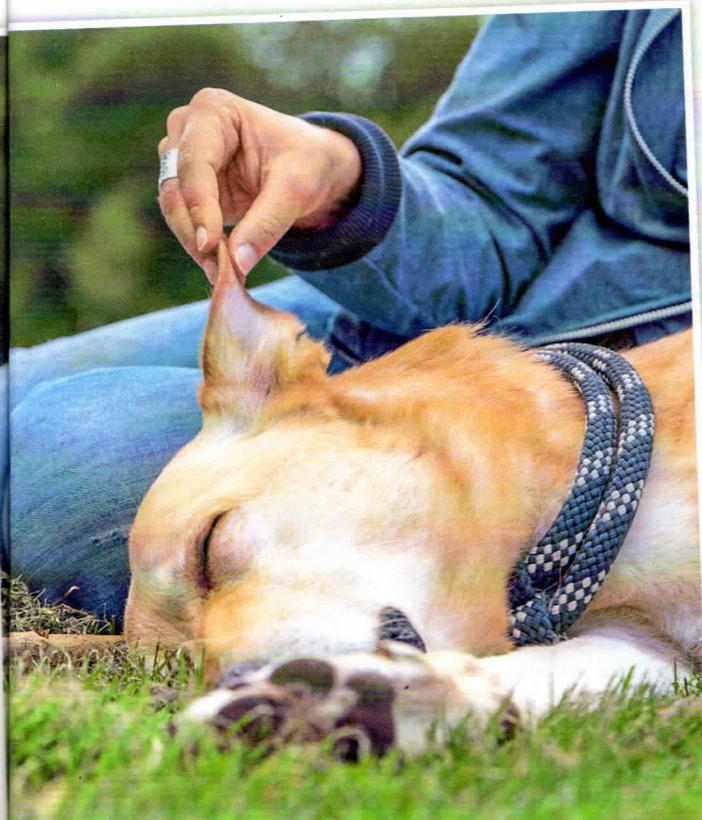
bequemen Hund kann man vielleicht etwas mit Beweglichkeit und Tempo anbieten. Im Übrigen – und das ist fast das Wichtigste – sollte immer der Mensch als Sozialpartner in die Beschäftigung eingebunden sein. Und es muss gar nichts Aufregendes sein, auch Erziehung bietet Beschäftigung für Hund und Mensch. Wenn man Beschäftigung mit Erziehung gleichsetzt, lautet die Antwort: Ja, das brauchen Hunde ganz dringend! Immer gekoppelt mit einer aktiven Gestaltung der Beziehung.

### Wie kann der Spagat gelingen zwischen artgerechter Auslastung und einem „gesellschaftsfähigen“ Hund?

Das Zauberwort lautet auch hier wieder: Erziehung! Ein gesellschaftsfähiger Hund ist einer, der sozialverträglich mit Mensch und Hund ist, der sich gelassen durch die Menschenwelt bewegt. Sein Verhalten ist der jeweiligen Situation angemessen, er zeigt gewissermaßen Umweltsicherheit – und das hat er durch Erziehung gelernt, für die sein Mensch zuständig ist. Insofern ist das meiner Meinung nach kein Spagat, sondern zwei einander bedingende Aspekte. Gelingt das eine, gelingt auch das andere.

### Sie schreiben, dass auch Hunde Selbstbeherrschung lernen können. Wie das?

Ganz vereinfacht gesagt, ist Selbstbeherrschung die Fähigkeit, situationsangepasst und zugleich selbstgesteuert zu denken und zu handeln. Das bedeutet: einem Reiz widerstehen und die Reaktion darauf kontrollieren zu können, dafür also etwas anderes oder gar nichts zu tun. Es ist eine Fähigkeit, die im Hund im gewissen Maße angelegt ist, vor allem aber immer wieder geübt werden muss. Dafür braucht er die Unterstützung des Menschen. Er muss den Hund durch die Menschenwelt geleiten und früh mit dem Üben beginnen. Nicht in speziellen Trainingsstunden, sondern jederzeit im Alltag. Selbstbeherrschung wird am besten im echten Leben gelernt,



immer wieder, wie nebenbei, je früher, desto besser. Einmal in der Woche eine Stunde reicht definitiv nicht aus. Das Ziel ist es, dass der Hund sich Schritt für Schritt ein Referenzsystem an Erfahrungen aufbaut, auf das er bei Bedarf zugreifen kann. Welpen lernen schon ganz früh in der sogenannten Habituation, also der Gewöhnung an die Bedingungen, sich an Umweltreize zu gewöhnen; in der Phase der Sozialisierung lernen sie den Umgang mit anderen Individuen, also Hunden, aber auch Menschen und anderen Tieren. All das sind frühe Bestandteile des Erlernens von Selbstbeherrschung.

### Welche Rolle spielen Rasse und Persönlichkeit bei der Erziehung zum gelassenen Hund?

Beides spielt schon eine Rolle. Jeder Hund kommt als einzigartiges Wesen zur Welt, bereits bei der Geburt sind Hunde, genau wie Menschen, kleine Persönlichkeiten. Manche sind ruhiger und gelassener, andere lauter und offener für Reize. Entscheidend ist aber, was danach kommt, was sozusagen aus dieser Grundausstattung wird. Der Mensch ist dann gefragt, wie diese Anlagen gefördert werden. Hier geht es wieder um Erziehung. Reizoffene Welpen können durch eine Erziehung, die auf Ruhe und Selbstbeherrschung abzielt, zu durchaus gelassenen erwachsenen Hunden werden. Wenn andererseits um einen eigentlich recht entspannten Welpen eine Atmosphäre von Stress und Unruhe herrscht, kann dieser wahrscheinlich keine gute Selbstbeherrschung entwickeln. Abstrakt gesagt bedeutet das, dass eine genetische Disposition nicht zum Ausdruck kommen muss, wenn man den Hund richtig abholt. Mit Erziehung kann man viel erreichen. Der Mensch kann sich also nicht darauf ausruhen, dass der Hund „eben so ist“ oder sich herausreden, weil er zu einer bestimmten Rasse gehört.

### In Ihrem Buch ziehen Sie viele Vergleiche zwischen Kindern und Hunden. Werden Hunde dadurch nicht vermenschlicht?

Nein, das werden sie nicht – sollten sie zumindest nicht. Ich habe diese Vergleiche zur Veranschaulichung gewählt, um zu zeigen, warum es notwendig ist, dass auch ein Hund erzogen werden sollte und dass Verhalten dadurch formbar ist. Unabhängig davon gibt es aber auch durchaus Parallelen zwischen Mensch und Hund. Der Hund stammt ja vom Wolf ab. Dass sich daraus der Hund entwickelte, der zum ersten Haustier des Menschen wurde, ist kein Zufall, denn Wölfe und Menschen sind sozial ganz ähnlich organisiert. Sie sind zum Beispiel zu ähnlichen Kooperationen beim Jagen fähig und zeigen Gemeinsamkeiten beim Aufziehen von Nachwuchs. Wölfe wie Menschen fühlen sich wohl, wenn sie in Gruppen eingebunden sind, in denen kommuniziert und kooperiert wird. Sogar das Sozialspiel von Wölfen mit Mimik, Rollentausch und Ähnlichem ähnelt dem menschlichen. Nicht zuletzt haben auch Wölfe ein Verständnis von „wir“ und „den anderen“. Sie kennen Zugehörigkeit und Fremdsein, genau wie wir Menschen. Auch das Gehirn ist vom Aufbau her bei Säugetieren grundsätzlich ähnlich, und es gibt die gleichen Botenstoffe und Transmittersysteme.

Vermenschlicht werden unsere heutigen Hunde vor allem durch ihre neue Funktion als Sozialpartner. Sie passen sich ►

## TITELTHEMA

Der Mensch gibt dem Hund Sicherheit und navigiert ihn durch die Menschenwelt



den Menschen wie kein anderes Tier an – erst diese Fähigkeit macht sie ja überhaupt zu Hunden. Allerdings werden sie damit auch zu einer Projektionsfläche für all das, was wir in ihnen sehen oder sehen wollen, Kinder- und Partnerersatz, Sportpartner, Accessoire und verlängertes Ego. Manche Hunde müssen Schnuller am Halsband tragen oder zur Wohnzimmereinrichtung passen. Dazu kann man stehen, wie man möchte. Für mich gilt: Sofern der Hund damit kein Problem hat, kann Mensch vermenschlichen, wie er mag. Allerdings kann den Hund, auch wenn er sich so gut anpassen kann, so mache Rolle überfordern oder im Widerspruch zu seinen Bedürfnissen stehen. Das ist für mich die nichtverhandelbare Grenze. Ein Hund bleibt bei aller Ähnlichkeit mit dem Menschen immer ein Hund.

### Was kann ein Hundemensch von Pädagogik und Psychologie für den Umgang mit dem Hund lernen?

Nun bin ich weder Pädagogin noch Psychologin, aber es ist sicher richtig zu sagen, dass in den letzten Jahren in vielen Bereichen, die Hundethemen berühren, neue Entdeckungen gemacht worden sind. Zugleich ist die Wissenschaft bei vielen Themen in Wirklichkeit noch ganz am Anfang, und es wird noch viele spannende Erkenntnisse geben. Meiner Erfahrung nach ist der gemeinsame Nenner vieler Wissenschaften, dass es immer wieder wissenschaftliche Belege für Zusammenhänge gibt, die wir mit einem wachen Verstand und gesundem Bauchgefühl sowieso schon kannten! Deshalb ist es mir auch so wichtig, dass Menschen im Umgang mit Hunden – nicht nur hier natürlich, aber gerade auch – wieder Vertrauen in ihr Bauchgefühl haben. Menschen und Hunde sind sich in vielen Dingen sehr ähnlich, und auf viele Fragen wissen wir intuitiv die Antwort, wenn wir sie zulassen. Dazu muss man sich die Zeit nehmen, sich einspüren, sich aber auch nicht wirr machen lassen. Oft gehen die Ergebnisse dann – Überraschung! – in eine ähnliche Richtung.

### Sie leben mit zwei Hunden mitten in Hamburg. War es ein weiter Weg, bis Ihre Hunde so gelassen wie heute mit Ihnen in der Stadt unterwegs waren?

Ja, wir leben mitten in Hamburg – und ich glaube, dass wir hier allesamt sehr zufrieden sind! Insbesondere für Natas, den größeren meiner beiden Hunde, war der Einzug in sein neues Zuhause schon eine Herausforderung. Was aber nicht an dieser schönen Stadt liegt. Natas wurde als winziger Welpe in einer portugiesischen Mülltonne gefunden. Man hatte ihn samt seinen Geschwistern in einer Mülltüte entsorgt, nur er war noch am Leben. Irgendwann ist er über Umwege zu mir gekommen. Mit seinen Erfahrungen hat er einfach sein Päckchen zu tragen – und ja, es war ein weiter Weg mit ihm. Mit Geduld und Spucke habe ich ziemlich erfolgreich Ruhe, Zuverlässigkeit und Klarheit in sein Leben gebracht. Frei nach dem Motto: Ruhe macht in Muscheln Perlen! Trotz Therapie hat er das meiste durch Erziehung im Alltag gelernt. Es gibt viele kleine und große Rituale, die ihm Struktur geben. Während er in der ersten Zeit pausenlos auf Empfang war, kann er mittlerweile tief und erholsam schlafen. Stress habe ich zunächst gezielt von ihm ferngehalten, aber nicht komplett, denn an positivem Stress kann er auch wachsen.

Interessanterweise hat dieser Hund genau das getan, was Hunde schon seit jeher mit uns Menschen machen: Er hält mir den Spiegel vor. Nicht zufällig ist mir im Zusammenhang mit Natas erst so richtig klargeworden, dass ich auch für mich selbst auf ausreichend Ruhe und Regeneration achten darf. Dann bin ich entspannter, wovon wiederum die Hunde profitieren. Allerdings ist die Mensch-Hund-Beziehung ja auch nicht statisch, sie verändert sich und unterliegt einem Prozess. Insofern ist der Weg noch nicht zu Ende. Ich bin schon sehr gespannt und freue mich darauf zu erfahren, wohin uns unser gemeinsamer Weg noch führt. INTERVIEW: DORIS MARWEDE

### Unser Buch-Tipp!

Trotz turbulenter Zeiten gelassen durchs Leben zu schreiten – das scheint nicht nur eine Herausforderung an den modernen Menschen, sondern auch an seinen vierbeinigen Begleiter. Mit ihrem ebenso einfühlsamen wie fundierten Buch hilft Gülay Ücuncü, Hunde besser zu verstehen und ihnen ein Fels in der Brandung zu werden. „Der gelassene Hund“, jüngst im Kosmos Verlag erschienen, 19,99 €

