



Stress lass nach

Wie erreicht man Entspannung beim Hund?

Viele Hundebesitzer bemerken, dass ihr Hund nervös ist, und wünschen sich von uns eine «Impfung» gegen Stress oder ein «Entstressungsprogramm» für ihren Hund. Oder es gibt diejenigen, die aufgrund einer tierärztlichen Therapie-Empfehlung zu uns kommen und die lernen wollen, wie sie ihrem Hund zu mehr Entspannung verhelfen können.

TEXT: OLIVER WEBER, ANA LIENERT

Unter Stress verstehen wir in diesem Fall einen Zustand erhöhter Aktivierung des Organismus', der mit einer Steigerung des emotionalen Erregungsniveaus verbunden ist. Oder anders gesagt: Der Hund ist in einer aufgeregten Energie. Diese Aufregung ist nicht grundsätzlich schlecht, sie ist eine natürliche Reaktion auf Notsituationen und auf eine potenzielle Gefahr, die hilft, sich zu wehren oder zu fliehen. Bleibt aber die Aufregung konstant hoch, dann kann sich das auch auf den Körper auswirken und krank machen (siehe auch Artikel «Das schlägt auf den Magen», Seite 14).

Welche Schritte sind zu beachten

Dabei ist der erste Schritt, zu erkennen, welche Reize oder Situationen bei Ihrem Hund Stress verursachen können und wie Ihr Hund auf die Auslöser reagiert. Nicht jeder Hund reagiert auf Reize gleich stark.

Häufige Stressauslöser sind:

- » Komplette neue Umgebung ohne oder mit schwacher Bindung
- » Fremde Personen oder Tiere im eigenen Territorium (dabei kann auch der Spazierweg als eigenes Territorium angesehen werden)
- » Sich schnell bewegende Menschen, Tiere oder Fahrzeuge in unmittelbarer Nähe
- » Konfliktsituationen des Hundes oder seiner Bezugspersonen (die der Hund als sein Rudel erlebt)
- » Nicht beachtete Grenzen, einseitige Berührungen
- » Missverständnisse in der Kommunikation, z. B. Nichtbeachten von Signalen (Beschwichtigungs- und Stresssignale)
- » Dauerhafte Beschäftigung ohne Pausen (fehlende Rückzugsorte)
- » Belohnung der aufgeregten Energie
- » Unsicherheit bezüglich Futter (Menge, Zeitpunkt)



Situationen, die der Hund bereits als Welpen kennengelernt hat, lösen bei ihm später weniger Stress aus.



Oliver Weber und **Ana Lienert** führen seit 2016 das DER DOG COACH Trainings-Zentrum Schweiz in Rothenfluh BL
www.der-dog-coach.ch und
www.angst-vor-hunden.ch
Fotos: zVg

Die häufigsten **Reaktionsmuster** sind dabei übermässiges Bellen, aufgeregtes Anspringen, Ruhelosigkeit, Nervosität, ständiges Hinterherlaufen der Bezugsperson und rasche körperliche Reaktion auf jede noch so kleine Bewegung in der Umgebung. Klar werden Hunde dafür gezüchtet und darauf trainiert, hochreaktiv zu sein, so wirklich gesund und natürlich ist das aber nicht. Hunde schlafen bis zu 18 Stunden täglich und deshalb ist dem Grundbedürfnis nach «Ruhem in Sicherheit» unbedingt Rechnung zu tragen.

Wichtig ist es auch, die sogenannten **Beschwichtigungs- und Stresssignale** des Hundes zu beachten und darauf zu reagieren:

- » Schleckern der Nase und Züngeln
- » Blinzeln, Zusammenkneifen der Augen
- » Abwenden des Kopfes
- » Gähnen
- » Am Boden schnüffeln (in der Begegnung mit anderen Hunden)
- » Erweiterte Pupillen

Oft zeigen Hunde diese Signale, wenn sie in einer ihnen unbehaglichen Situation sind. Wir empfehlen, in einem solchen Fall erstmal auf etwas Distanz zum Hund zu gehen. Nicht alle Hunde mögen es beispielsweise, über den Kopf «gewuschelt» oder umarmt zu werden. Nimmt man die Hände kurz vom Hund weg, merkt er, dass wir ihn verstanden haben.

Im zweiten Schritt folgt der Plan

Je nachdem, welche Reize oder Situationen beim Hund am meisten Stress auslösen, folgt in einem zweiten Schritt ein Plan, wie man dem Hund am besten helfen kann.

Dieser Plan kann beinhalten:

- » Stresssignale des Hundes wahrnehmen und richtig deuten
- » Stärkung der Bindung
- » Lernen, die Umgebung des Hundes aus Sicht der Hunde wahrzunehmen
- » Geduld und Empathie (sich einfühlen in Hunde)
- » Richtiges Timing der Belohnung
- » Rückzugsorte etablieren
- » Strukturen etablieren
- » Ausdrucksverhalten des Hundes lernen
- » Eigene Energie und eigenes Kommunikationsverhalten reflektieren



Stimmt das Vertrauensverhältnis zwischen Hund und Mensch, kann eine gute Bindung daraus entstehen.

Sozialisierung und Umweltprägung des Hundes

Welche Rolle spielt die Sozialisierung und Umweltprägung des Hundes für die Stressbewältigung im späteren Leben? Hunde werden in den ersten vier Monaten ihres Lebens am einfachsten geprägt. Das heisst, alles was einem Hund in dieser Zeit begegnet und was er lernt, kann er später als ihm bekannt wieder positiv verknüpfen. Ein Beispiel: Hat Rex in seinen ersten Monaten bereits einen Bus von innen gesehen, dann ist das für ihn später kein unbekanntes Terrain. Es löst bei ihm keinen Stress aus.

Haben wir es aber mit Hunden zu tun, deren Geschichte wir nicht oder nur vage kennen, oder von denen wir wissen, dass sie in einer komplett anderen Umgebung gelebt haben als wir, dann kann eigentlich alles Unbekannte Stress auslösen. Bedeutet das nun aber, dass solche Hunde per se keine Aussicht auf ein stressfreies Leben haben? Nein, natürlich nicht. Mit viel Geduld und einer guten Bindung wird sich ein Hund in den meisten Fällen an eine neue Umgebung gewöhnen können.

Die Sache mit der Bindung

Hunde sind soziale Wesen und somit – genauso wie wir – in einer Gruppe am sichersten aufgehoben. Das bedeutet, dass sie sich an eine Gruppe binden. Diese Bindung entspricht einer tiefen, vertrauensvollen Beziehung zu anderen Wesen. Diese erfüllt im weitesten Sinn die Bedürfnisse von physischer und psychischer Sicherheit, Nahrung und Fortbestand.

Was jetzt so einfach tönt, kann aber in der Realität oft nicht so einfach eingehalten werden. Weil wir Menschen sehr viel komplexer denken, gibt es oft Missverständnisse und Hindernisse, welche die Bindung zu Hunden erschweren.

Zudem unterscheiden wir Training, Erziehung und Bindung. Im Training bringe ich dem Hund Kommandos und erwünschtes konditioniertes Verhalten bei, im Rahmen der Erziehung soll der Hund lernen, Regeln im gemeinsamen Leben zu befolgen, und die Bindung ist eine tieferliegende Arbeit mit dem Ziel, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Natürlich wirken sich auch Training und Erziehung positiv auf die Bindung aus, manchmal reicht das aber nicht für eine sichere Bindung. Die Stärkung der Bindung ist somit eine der wichtigsten Grundlagen für ein entspanntes, stressfreies Leben. TIERISCH GESUND