



Angewandtes Hundetraining

Dein Weg zum/r Hundetrainer/in

***STRESSFREI UNTERWEGS
DER WEG IST DAS ZIEL***

SEMINARARBEIT

BETREUER: MARTIN SADOONIK

VON:

STEFANIE NAGELER

JAHRGANG 2021 / 2022

INHALTSVERZEICHNIS

Überschrift	Seite
Abkürzungsverzeichnis	4
I. Kapitel: Einleitung	5
II. Kapitel: Was wir über Stress wissen sollten	7
III. Kapitel: Wie wird Stress beim Hund erkannt?	10
IV. Kapitel: Die Stressreaktion.....	12
a. Die drei Aspekte der Stressreaktion	12
b. Stressreaktionstypen	14
c. Die Stressreaktions-Achsen	14
1. Das vegetative Nervensystem / SAM-Achse	15
2. Die Stress-Hormon-Achse / HPA-Achse	16
V. Kapitel: Stressbewältigung	17
VI. Kapitel: Analyse der Stressbewältigungsstrategien des Hundes.....	19
a. Situationsanalyse (Stressoren)	19
b. Die Analyse des Organismus	20
c. Die Analyse von Situation (S), Organismus (O) und Reaktion (R)	20
d. Die Analyse der Konsequenzen (K)	20
e. Alternativverhalten Lehren	21
VII. Kapitel: Möglichkeiten zur Stressreduzierung.....	22
a. Ruhezone	22
b. Konditionierte Entspannung	24
c. Isometrische Übungen	25
d. Spaziergänge ruhig gestalten	26
e. Ruheinseln	27
f. Der ruhige Start in den Spaziergang	28
VIII. Kapitel: Auslastung	31
IX. Schlusswort	32
Quellenverzeichnis	34

Abkürzungsverzeichnis

ACTH	Adrenocorticotropes Hormon
AHT	Angewandtes Hundetraining
CRH	Corticotropin-Releasing-Hormon
HPA-ACHSE	Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden Achse
SAM-ACHSE	Sympathikus-Nebennierenmark-Achse

I. Einleitung

Im April 2014 adoptierten wir einen Hund aus dem Tierheim Bruck an der Leitha in Niederösterreich. Shanti, so wurde sie im Tierheim genannt – nach dem Menschenkind aus *Das Dschungelbuch*, das Mogli in die Welt der Menschen zurückführt – war kurz zuvor auf einer viel befahrenen Schnellstraße einfach ausgesetzt worden. Die örtliche Polizei, so schreiben die Zeitungen, brauchte 2 Tage, um die ängstliche Puli-Mix-Dame einzufangen und in das Tierheim zu bringen.¹

Nun bei uns, meiner Frau und mir, im neuen Zuhause angekommen, entwickelte sich Shanti zu einem äußerst liebevollen Wesen. Streicheln, Fressen und Kuschneln gehörten schnell zu ihren Lieblingsbeschäftigungen. Auch Spazieren fand sie auf Anhieb klasse und so hieß es für uns dreimal täglich aus dem 5. Stock, Altbau ohne Lift, raus aus dem Haus, über den Wiener Gürtel und hinein ins Grüne in den Schweizerpark. So weit so gut. Leider kristallisierten sich recht schnell kleinere oder größere Verhaltensauffälligkeiten heraus. Ein Menschen- oder Hundefreund war Shanti nicht. Frühere Erfahrungen hatten sie skeptisch und ängstlich gemacht. Vertrauen musste sie erst wieder lernen.

Mit viel Liebe, neuen, angenehmen Erfahrungen und mit der Zeit wurde sie ruhiger, freundlicher, unauffälliger und weniger gestresst. Wir lernten einander kennen und zu berücksichtigen. Wir wurden ein ganz spezielles Dreier Team.

Nachdem ein paar Jahre vergangen waren, wir uns in der Blüte unseres Lebens befanden und zurück ins wunderschöne Kärnten gezogen waren, wuchs ein Wunsch heran, den wohl viele Paare um die 30 verspüren – nämlich die Familie zu erweitern ...

Im Jänner 2021, nach reichlicher Überlegung, aber doch etwas unbesonnen, fand Future, ein zweijähriger Puli-Mix-Rüde aus einer ungarischen Tötungsstation schließlich den Weg zu uns.

¹ Niederösterreichische Nachrichten, <https://www.noen.at/bruck/herzlos-shanti-im-freien-feld-ausgesetzt-prellenkirchen-tierquaelerei-shanti-4145415> [08.01.2022].

Äußerst ängstlich, zurückhaltend und misstrauisch zu Beginn, entwickelte auch er sich schnell zu einem fordernden Kuschelmonster. Spiel, Spaß und Ressourcenverteidigung standen von nun an der Tagesordnung. Leider, ob Schicksal oder nicht, erkannten wir in Future sehr ähnliche Verhaltensmuster wie in Shanti wieder. Spaziergänge entwickelten sich zum Spießroutenlauf. Je weniger Hunde- und / oder Menschenbegegnungen, desto stressfreier für uns alle. Hinein in den Wald und hoffen, dass wir niemanden treffen, war die Devise und der pseudo-romantische Traum von ruhigen Spaziergängen zu viert wandelte sich in wenig erfreuliche und sehr angespannte Quer-Feld-Ein-Ausweichmanöver durch Dreck und Gestrüpp.

Aber womit hatten wir es überhaupt zu tun? Je stressiger die Spaziergänge wurden, desto eher assoziierte ich das Verhalten meiner Hunde mit eben diesem Stress. Meine Suche führte mich recht früh zu kompetenten Hundetrainern und so fand ich meinen Weg zur AHT und Heidrun Pusch und später zu meinem Seminararbeitsbetreuer, Martin Sadownik. Nach einem Erstgespräch wurde die Sache klarer: Hunde können, genauso wie wir Menschen, Stress und Überforderung empfinden und Future war ein Paradebeispiel für einen gestressten Hund.

Nun war es natürlich unsere Aufgabe, diesen Stress zu reduzieren, weshalb ich mich diesem Thema in dieser Seminararbeit widmen will. Schließlich hat ein kluger Mensch einmal gesagt: „Einen Hund zu akzeptieren, wie er ist, macht vieles einfacher“² und der erste Schritt zur richtigen Akzeptanz ist meiner Meinung nach das Verständnis für das Thema an sich. Ich wollte also so viele Informationen wie möglich zu dem Thema Stress finden und diese in eben dieser folgenden Arbeit komprimieren.

Shanti und Future



² PUSCH, in einer Trainingsstunde.

II. Was wir über Stress wissen sollten

Was ist Stress? Im ersten Schritt müssen wir verstehen was Stress überhaupt ist.

Welche Definitionen von Stress gibt es?

„Stress wird definiert als ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt.“³

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass Stress im Alltag etwas ganz Normales und Allgegenwärtiges ist. Für Menschen, aber auch für Tiere, ist Stress überlebenswichtig. Stress verursacht eine höhere Leistungsfähigkeit und ermöglicht es, schnell und angemessen zu reagieren, etwa, weil er Flucht- und / oder Angriffsreaktionen hervorruft. Stress ist also nicht immer etwas Schlechtes. Es wird unterschieden zwischen positivem Stress, dem Eustress, und dem negativen Stress, auch Distress genannt - so zumindest einige verhaltenspsychologische Ansätze. Ob Eustress oder Distress empfunden wird, ist individuell verschieden und kommt darauf an, wie die Situation als solche vom Individuum beurteilt wird.⁴

Ein Auslöser für Eustress kann zum Beispiel große Freude des Hundes sein. So könnte die Aufregung des Hundes in freudiger Erwartung eines Spazierganges, die er durch Fiepen, Bellen oder Herumspringen ausdrückt, ein Anzeichen von positivem Stress sein, der mit Glückshormonen einher geht.⁵ Aber Achtung, auch dieser gute Stress sollte im Rahmen gehalten werden!

³ Gesundheitsberichterstattung des Bundes, https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=8612 [11.01.2022].

⁴ Planet Wissen, <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/index.html> [11.01.2022].

⁵ WIBKE, LASER, Leben will gelernt sein, 2013, 48.

Ein Hund, der bei mehreren Tierarztbesuchen schlechte Erfahrungen gemacht hat und vom Hundehalter⁶ an der Leine direkt in die Ordination geschliffen wird, empfindet dagegen höchstwahrscheinlich negativen Stress.⁷

Ein britischer Tierschutzforscher, Donald Broom, dagegen sagt, dass Stress immer dann stattfindet, wenn die Anpassungsfähigkeit eines Tieres überfordert wird und dadurch das Tier auf lange Sicht Nachteile für Gesundheit oder Fortpflanzung erleidet.⁸ Nach diesem Ansatz wird nicht mehr primär zwischen positivem und negativem Stress unterschieden, sondern die Dauer der Stressreaktion, entsprechend der bekannten Annahme „die Dosis macht das Gift“ (abgewandelt nach Paracelsus) als Messlatte für die Qualität des Stresses anerkannt.

Einig sind sich die Forscher aber in einem doch: Stress wird dann gefährlich, wenn er schädlichen Einfluss auf die Gesundheit hat. So schreibt der deutsche Psychologe Robert Mehl: „Stress wird gesundheitsgefährdend, wenn Bewältigungsversuche erfolglos bleiben und/ oder der Zustand des physiologisch-psychischen Ungleichgewichts über längere Zeit anhält.“⁹ Sie alle sprechen vom chronischen/ andauernden Stress, der eine Menge Gefahren mit sich bringt.

Ein Hund im Dauerstress kann sich schlechter konzentrieren und es ist ihm praktisch unmöglich, bewusste Entscheidungen zu treffen, was unter anderem für das Training wichtig zu wissen ist, da ohne klares Denken auch kein Lernen stattfinden kann. Neben Konzentrationsschwierigkeiten kann Stress auch dazu führen, dass der Hund den eigenen Körper schlechter wahrnimmt. Eigene körperliche Grenzen werden dank des Adrenalinausstoßes ignoriert. Schmerzen werden erst später wahrgenommen. Zudem kann die erhöhte Magensäureproduktion als Folge von Stress zu Problemen führen, wie auch

⁶ Sprachliche Gleichbehandlung: Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im folgenden Text auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Personenbezogene Begriffe gelten für beide Geschlechter.

⁷ WIBKE, LASER, Leben will gelernt sein, 2013, 49.

⁸ Hug a Pet Blog – Anspannung beim Hund, <https://vibrant-banach-47c0e4.netlify.app/anspannung-bei-hunden> [11.01.2021].

⁹ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 201.

der erhöhte Blutdruck zu Herzproblemen führen kann.¹⁰ Die erhöhte Muskelspannung kann zu Verspannungen und Schmerzen führen, was dauerhaft auch den Bewegungsapparat des Hundes beschädigen kann und vieles mehr.

Wie im Folgenden näher erörtert wird, können auch Schmerzen zum Stressor werden – ein Teufelskreis aus dem unbedingt ausgebrochen werden sollte, denn chronischer Stress mit all seinen psychischen und physischen Auswirkungen kann bei vielen Tierarten zur erlernten Hilflosigkeit¹¹ und sogar bis zum Tod führen.¹²

¹⁰ BOTH, Hund im Stress?, 2019, 28.

¹¹ STRODBECK, Stress beim Hund, <https://www.wuff.eu/wp/stress-beim-hund-reaktionstypen-und-stressfolgen/> [01.06.2022].

¹² MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 202.

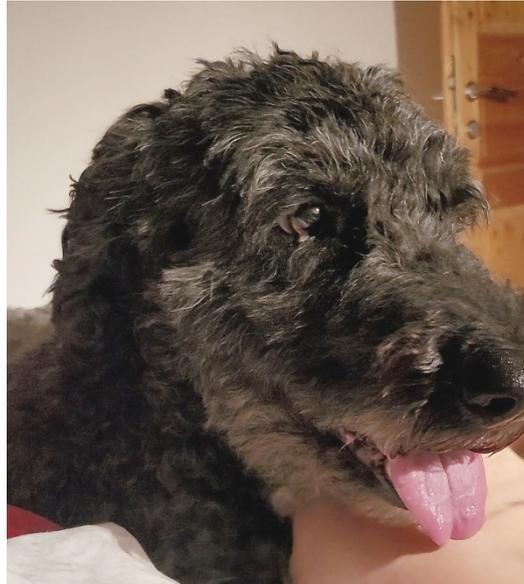
III. Wie wird Stress beim Hund erkannt?

Die Stressanzeichen beim Hund sind vielseitig. Stress beim Hund erkennen wir unter anderem durch schnelles Hecheln, vermehrtes Lecken, Gähnen, Schütteln, Kratzen, Scharren, Grasfressen, Appetitlosigkeit, erhöhte Speichelproduktion, Schnüffeln, Aufreiten, Peniserektion, Blick abwenden, Strecken und Dehnen, extensives Trinken oder Kauen, erhöhter Urin und Kotabsatz, Markieren, Lautäußerungen wie Winseln, Fiepen oder Bellen, Schwanzwedeln, Schluckbewegung ohne Nahrungsaufnahme, Beißen und Knabbern, gesteigerte Körperspannung, schweißfeuchte Pfoten, Haarausfall, Schuppenbildung im Fell, anheben der Vorderpfote, Unfähigkeit ein bekanntes Verhalten auf bereits erlernte Signale hin auszuführen, zurückgelegte Ohren, Zittern, Suche nach Körperkontakt z.B. Setzen oder Stellen auf Körperteile des Besitzers, Ausführen von Übersprungshandlungen, Selbstverletzung z.B. extensive Körperpflege, hohe Reaktivität und unverhältnismäßig hohe Aggressivität, Zerstörungswut z.B. Schütteln von Gegenständen oder Spielzeug, Mundgeruch durch schlechten PH-Wert im Maul, Stressdurchfall oder vermehrtes Erbrechen und anderes.¹³

Oft kann im Gesicht des Hundes schnell erkannt werden, ob er unter Stress leidet. Mögliche Anzeichen dafür sind Hecheln mit zurückgezogenen Lefzen und mit dem Hecheln einhergehendes trockenes Maul, eine angespannte, meist löffelförmige Zunge, angespannte Wangenmuskulatur, zurückgezogene Maulspalten, nach hinten gezogene Ohren, erweiterte Pupillen, mandelförmige oder aufgerissene Augen, bei denen das Augenweiß zu sehen ist, angespannte Augenbrauenmuskulatur und / oder auch rote Augen oder Augenschmalz (sofern keine Bindehautentzündung vorliegt).¹⁴

¹³ SADOUNIK , Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 16-18.

¹⁴ OBERLI, Das Stressgesicht unserer Hunde, <https://teamschule.blog/2021/08/28/stressgesicht/>
[29.05.2022]



Shanti bei einer nächtlichen Panikattacke

Oft sind es aber auch Stressmerkmale, die nicht auf den ersten Blick sichtbar sind. Dazu gehören unter anderem Depressionen, Lernschwächen, Konzentrationsschwierigkeiten, mangelnde Aktivität, Panik, Gedächtnisschwächen, Angstreaktionen aber auch Futteraggression, Territorialaggression, Leinenaggression, geringes Selbstbewusstsein, mangelnde Reaktion auf Außenreize, sowie auch hängender Kopf, hängende Ohren oder hängende Rute, Desinteresse an der Umwelt, Unfähigkeit sich selbst zu beschäftigen, mangelndes Erkundungsverhalten oder Teilnahmslosigkeit.¹⁵

Welche Stressmerkmale ein Hund zeigt ist individuell verschieden. Wichtig ist, dass wenn der Hund oben genannte Merkmale häufig oder vermehrt zeigt, Ursachenforschung betrieben wird!

¹⁵ STRODBECK, Stress beim Hund, <https://www.wuff.eu/wp/stress-beim-hund-reaktionstypen-und-stressfolgen/> [01.06.2022].

IV. Die Stressreaktion

a. Die drei Aspekte der Stressreaktion

Stress ist ein Prozess und umfasst im Wesentlichen drei Aspekte:

1. Es gibt immer einen Reiz (Stressor) oder eine stressauslösende Situation. Diese wird vom Hund wahrgenommen, weshalb der Hund in Folge darauf reagiert.
2. Der Hund bewertet diesen Stressor anhand seiner Erfahrung, was oft mit Bewältigungsversuchen einhergeht. Dieser Aspekt enthält sowohl kognitive als auch affektive Komponenten.
3. Es kommt zu einer physischen Reaktion. Der Organismus gerät aus dem Gleichgewicht, da die Bewältigung der situationsbedingten Anforderung anstrengend ist (vegetative Komponente).¹⁶

Stressoren können aus der Umwelt hervorgehen, sogenannte Umweltstressoren. Hierbei handelt es sich meist um für den Hund unbekannt Situationen. Sie können psychischer Natur sein, verursacht durch Angst oder Reizüberflutung, etwa wenn der Halter vom Land in die Stadt zieht und der Hund mit vielen neuen Reizen konfrontiert wird. Es können aber auch physische Stressoren sein, wie etwa eine Verletzung oder Krankheit.¹⁷

Ein Reiz, oder eine Situation, wird immer dann zum Stressor, wenn das Individuum ihn als solchen bewertet. Diese Bewertung ist rein subjektiv, individuell verschieden und hängt sowohl von der Lernerfahrung des Hundes, von dessen Genetik und von den Bewältigungsstrategien ab, die der Hund zur Verfügung hat. Diese sind wiederum abhängig von der Lernerfahrung und von den körperlichen Möglichkeiten.¹⁸

Um die Stressbewertung und die Bewältigungsstrategien zu verstehen, können wir das Stressmodell von Lazarus heranziehen, welches auch als transaktionales Stressmodell

¹⁶ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 202.

¹⁷ SADOUNIK, Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 5.

¹⁸ SADOUNIK, Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 7.

bekannt ist. Nach diesem Stressmodell gibt es drei Phasen der Beurteilung. Die primäre Beurteilung, die sekundäre Beurteilung und eine Neubewertung.

Im Angesicht eines Reizes wird danach primär beurteilt, ob die Situation vorteilhaft, irrelevant oder gefährlich ist. Wird sie als vorteilhaft beurteilt, kommt es nicht zu einem Schaden. Kommt der Bewertende in der ersten Phase zu dem Schluss, die Situation als gefährlich einzustufen, kann diese Gefährlichkeit sich entweder herausfordernd, schädlich oder bedrohlich äußern. Herausfordernden Situationen stellt sich das Individuum gerne. Ist die Situation als schädlich eingestuft, sind nachteilige Folgen daran geknüpft. Ist die Situation bedrohlich, kommt es zum Meideverhalten.¹⁹

In der sekundären Bewertung geht es um die Analyse der verfügbaren Ressourcen und der eigenen Fähigkeiten. Sind genügend Ressourcen vorhanden und kann die Situation demnach gut bewältigt werden, dann wird kein Stress entstehen. Sind die Ressourcen mangelhaft, entsteht Stress, den es zu bewältigen gilt. In weiterer Folge kommt es darauf an, ob das Individuum für die Situation bereits Stressbewältigungsstrategien zur Verfügung hat oder nicht. Sind keine Stressbewältigungsstrategien vorhanden, steigert sich das Stressniveau; das Individuum muss sich die Bewältigungsstrategien erst überlegen.²⁰

Erfolg oder Misserfolg im Umgang mit der jeweiligen stressigen Situation führen schließlich zu einer Neubewertung des Reizes bzw. der Situation. In dieser dritten Phase der Beurteilung wird abgewogen, ob die angewandte Bewältigungsstrategie erfolgreich war, oder ob die Situation immer noch bedrohlich oder schädigend erscheint. War die Bewältigungsstrategie erfolgreich, so wird die nächste Konfrontation mit dieser Situation als weniger stressreich empfunden. Wird sie nach wie vor als schädigend oder bedrohlich empfunden, braucht es neue oder andere Bewältigungsstrategien.²¹

¹⁹ MASI, Stadt-Wölfe, 2021, 88.

²⁰ SADOONIK, Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 7.

²¹ MASI, Stadt-Wölfe, 2021, 89.

b. Stressreaktionstypen

In der Wissenschaft wird zwischen zwei Stressreaktionstypen unterschieden, nämlich dem A-Typ und dem B-Typ.

Überwiegt bei einem Tier die Reaktion im Herz-Kreislauf System – hoher Blutdruck, gesteigerte Tätigkeit des Herzens, schnelle Atmung, erhöhter Zellstoffwechsel und bevorzugte Durchblutung des Gehirns, den Sinnesorganen und der Muskulatur, wird vom A-Typ gesprochen. Solche Hunde werden in unbekannten Situationen eher versuchen, Probleme selbst und aktiv zu lösen (Fight or Flight). Hunde, die aus der A-Typ Kategorie herausfallen werden als B-Typ kategorisiert. Hunde mit dem B-Typ werden in ihnen unbekannten Situationen eher vorsichtig, beobachtend und passiv reagieren. Dauert der Stress länger an, ziehen sie sich eher zurück und können depressiv werden.²²

Das Wissen über die Reaktionstypen ist ein Wichtiges und immer im Hinterkopf zu behalten, wenn wir die Stressanzeichen am Hund erkennen und deuten wollen.

c. Die Stressreaktions-Achsen

Im Gehirn wird die Stressreaktion von zwei Systemen gelenkt. Eine schnelle Stressantwort bekommt der Hund über die Neurotransmitter im Gehirn. Diese vermitteln nur ein grobes Bild von der Wirklichkeit und es kommt zur Kurzschlussreaktion und zur unwillkürlichen Schutzreaktion. In manchen, brenzligen Situationen ist eine solche Reaktion überlebensnotwendig.²³

In der zweiten Stressreaktions-Achse spielen Hormone die tragende Rolle. Diese wirken bedeutend langsamer, da sie sich erst im Blutkreislauf ausbreiten müssen. Das geschieht über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse). Wir sprechen von der langsamen Stressantwort, die jedoch länger nachwirkt.²⁴

²² STRODBECK, Stress beim Hund, <https://www.wuff.eu/wp/stress-beim-hund-reaktionstypen-und-stressfolgen/> [01.06.2022].

²³ KALUZA, Gelassen und sicher im Stress, 2007, 24.

²⁴ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 205.

1. Das vegetative Nervensystem/ SAM-Achse

Bei dieser physiologischen Stressreaktion handelt es sich um eine unwillkürliche Antwort des Körpers auf einen Reiz. Hervorgerufen wird sie durch die Haupt Akteure des vegetativen Nervensystems, welche die Aktivität der meisten Organe im Körper steuern: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Diese beiden Komponenten sind zeitgleich aktiv und arbeiten sowohl als Gegenspieler, als auch ergänzend. Der Sympathikus ist zuständig für die Anspannung im Körper, etwa für die gesteigerte Atem- und Herzfrequenz, um dem Körper eine höhere Reaktions- und Handlungsfähigkeit zu ermöglichen. Der Parasympathikus ist der entspannende Gegenspieler und sorgt für Erholung im Körper. Kommt es zu Stress, kippt die Balance zwischen den beiden.²⁵

Wird ein Reiz nun bewusst oder unbewusst als potenziell bedrohlich eingestuft, löst der Sympathikus einen Alarmzustand aus, durch den die körperliche Leistungsbereitschaft gesteigert wird. Dies geschieht durch das Freisetzen von Adrenalin und Noradrenalin, die vom Nebennierenmark, einem Hauptteil des sympathischen Nervensystems, gebildet und in den Blutstrom geleitet werden. Das ist notwendig für die Kampf- oder Fluchtreaktion und damit für das Überleben.²⁶ Gelingt es durch diese sympathische Aktivierung der Gefahr zu enttrinnen (Flucht) oder sie aktiv abzuwenden (Fight) wird die Aussendung von Alarmsignalen gestoppt und die Stressreaktion im Körper findet ihr Ende. Das Adrenalin wird wieder abgebaut und der Körper beginnt die Energiereserven wieder herzustellen und sich zu beruhigen.²⁷

Ist das nicht der Fall und lässt sich die Situation nicht unter Kontrolle bringen bzw. kann der Gefahr nicht entgangen werden, oder sie nicht abgewendet werden, führt ein komplexer Vorgang im Körper dazu, dass auch die zweite Achse, die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, aktiviert wird.

²⁵ DR.MED. WILLI, Stressreaktion, 2018, <https://www.dr-willi.de/2018/02/stressreaktion/>.

²⁶ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 205.

²⁷ KALUZA, Gelassen und sicher im Stress, 2007, 26.

2. Die Stress-Hormon-Achse / HPA-Achse

In der zweiten Stressreaktions-Achse geht es um die Verbindung von Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde. Die Hypophyse befindet sich unterhalb des Hypothalamus, also im Bereich des Zwischenhirns und reguliert die Hormondrüsen im Körper. In der Stress-Hormon-Achse kommt es zu einer ganzen Explosion an hormonellen Reaktionen. Im Hypothalamus wird CRH gebildet, die Hypophyse setzt das ACTH frei, welches wiederum die Nebennierenrinde anregt bei hoher Stressbelastung Glukokortikoiden (Cortisol) freizusetzen.²⁸ Dieses Hormon ist neben dem Adrenalin das wichtigste Stresshormon und macht eine Stressanpassung möglich; etwa durch Erhöhung des Blutzuckers (Nährstoffbereitstellung) oder des Blutdrucks (Transportsystem wird optimiert) und durch die Beschleunigung von Stoffwechselprozessen.²⁹ Der Körper wird kampfbereit gemacht. Besonders ist aber auch, dass dieses System eine eigene Dämmung der Stressreaktion hat, damit die Hormonkonzentration nicht zu lange zu hoch bleibt. Es kommt im Hypothalamus zu einer negativen Rückkopplung: Ist zu viel Cortisol im Blut, wird die Freisetzung von CRH und ACTH wieder gehemmt und so die hormonelle Stressreaktion von selbst geregelt.³⁰

Allerdings dauert es bis zu 7 Tage, bis Adrenalin und seine Folgehormone wieder vollständig aus dem Körper des Hundes abgebaut werden. Das ist ein beachtlich langer Zeitraum der Regeneration wegen nur einer einzigen stressigen Situation, wobei die Einschätzung einer Situation als schädlich oder bedrohlich nicht immer auf reeller Gefahr beruht. Eine subjektive Einstufung als potenziell bedrohlich ist für die oben beschriebenen physischen Stressreaktionen ausreichend.

²⁸ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 206.

²⁹ SADOUNIK, Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 12.

³⁰ KALUZA, Gelassen und sicher im Stress, 2007, 27.

V. Stressbewältigung

Beim Thema Stressbewältigung geht es darum, welche möglichen Verhaltensweisen Hunde in Stresssituationen zeigen können. Durch die Stressreaktion bereitet sich der Hund auf die an den Stress angepasste Verhaltensweise vor. Diese Verhaltensweisen, die individuell verschieden sind, lassen sich in folgende vier Kategorien einteilen:

1. FIGHT (Kampf)
2. FLIGHT (Flucht)
3. FREEZE (Erstarren)
4. FIDDLE ABOUT (Übersprunghandlungen – Herumalbern)

Kampf und Flucht als Reaktion auf einen Stressor sind selbsterklärend. Die Reaktion des Erstarrens hat zum einen den Zweck, sich erst einmal einen Überblick über die unbekannte Situation zu verschaffen und anschließend zu ermitteln, welche folgende Verhaltensweise die effektivste ist, zum anderen hat es mit einem „Verstecken“ und „nicht wahrgenommen werden“ zu tun. Herumalbern bzw. Übersprunghandlungen dienen dem Hund im Sozialverband zu zeigen, dass er keine Gefahr darstellt und freundlich ist. Diese letzte Strategie wird auch Beschwichtigungsstrategie genannt.³¹

Mögliche Übersprunghandlungen wären, wenn der Hund sich zu Kratzen beginnt, das Putzen der Analregion, das Jagen der eigenen Rute, Schnüffeln und Buddeln, Spieldaufforderungen, das Hochspringen am Menschen, Aufreiten oder unterwürfige Körpersprache.³²

Zeigt der Hund eine, mehrere oder alle dieser Verhaltensweisen, ist dies gleichzeitig ein Indiz dafür, dass er noch in der Lage ist, bewusste Entscheidungen zu treffen, also zu denken und zu handeln. Wird die Bedrohung aber stärker und helfen dem Hund die angewandten Verhaltensweisen nicht mehr, wird die Situation unwillkürlich durch das

³¹ MACKENSEN-FRIEDRICHS, Bloß keinen Stress oder besser doch?, <https://www.canis-kynos.de/Informationen-Artikel-zum-Teilen-Stress-bei-Hunden.html> [01.06.2022].

³² SADOUNIK, Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 21.

Nervensystem als lebensbedrohlich eingestuft. Danach können nach den Wissenschaftlern Porges, Schauer und Elbert drei weitere Verhaltensweisen folgen. Dies wären FRIGHT (Schreck), FLAG (Erschlaffen), FAINT (Ohnmächtig werden).³³

Gehen wir nun aber davon aus, dass der Hund nicht derartig traumatisiert wird, sondern auf die Verhaltensweisen Kampf, Flucht, Erstarren oder Herumalbern zurückgreift, sollte der Mensch ehestmöglich eingreifen – oder wird es spätestens dann tun müssen, wenn das Verhalten des Hundes ein für den Menschen problematisches wird.

³³ MACKENSEN-FRIEDRICHS, Bloß keinen Stress oder besser doch?, <https://www.canis-kynos.de/Informationen-Artikel-zum-Teilen-Stress-bei-Hunden.html> [01.06.2022].

VI. Analyse der Bewältigungsstrategien des Hundes

Hat der Hund sich durch für ihn erfolgreiche Bewältigungsstrategien ein Verhalten angeeignet, das für uns in weiterer Folge problematisch ist, ist es wichtig, dieses Verhalten zu analysieren und dem Hund ein Alternativverhalten anzulernen. Bei dieser Verhaltensanalyse hilft uns das sogenannte SORK-Modell. Hierbei wird die (S)ituation die Auslöser für das Verhalten ist, der (O)rganismus der dieses Verhalten aufzeigt, die (R)eaktion des besagten Organismus auf jene Situation und die (K)onsequenz des Verhaltens analysiert.³⁴

a. Situationsanalyse (Stressoren)

Bei der Analyse der Situation werden die möglichen Stressoren betrachtet. Diese können mit den Grundbedürfnissen des Hundes zusammenhängen, etwa Hunger, Durst, oder Temperaturempfinden wie Kälte oder Überhitzung, aber auch mangelnder Sozialkontakt kann ein Stressor sein. Desweiteren spielen physische Stressoren eine Rolle, etwa Krankheiten und Schmerzen. Auch Trainingssituationen können Stressoren sein, wenn etwa der Hund eine schlechte Lernerfahrung gemacht hat oder er in Konfliktsituationen gebracht wird. Konfliktsituationen lösen beim Hund immer Stress aus. Wie bereits erwähnt sind auch externe Stressoren, also Stressoren aus der Umwelt, vielseitig. So können Geräusche, Licht und Gerüche zu Stressoren werden. Auch die Reizüberflutung oder die Reizdeprivation sind ernstzunehmende Stressoren. Ebenso können Veränderungen von Lebensumständen Stress auslösen. Dies könnte ein Umzug sein, die Trennung vom geliebten Menschen, die Trennung aus einer Hundegruppe und vieles mehr.³⁵ Selbst wir Menschen versetzen unsere Hunde oftmals in Stresssituationen, oft auch nur unbewusst. So ist die Stimmungsübertragung von Menschen auf den Hund nicht zu unterschätzen. Die Unberechenbarkeit des Menschen, Druck und Strafe, eine fehlende Erwartungssicherheit oder unklare Mensch-Hund-Kommunikation sind mögliche Stressoren.³⁶

³⁴ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 210.

³⁵ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 143.

³⁶ SADOUNIK, Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 8.

b. Die Analyse des Organismus

Unabhängig von den möglichen Stressoren ist bei der Analyse auch immer ein Blick auf den Hund selbst zu werfen. Viele biologische Komponenten spielen beim Verhalten des Individuums mit. Hier ist vor allem der Genetik des Hundes, eventuellen Erkrankungen oder Hormonveränderungen Bedacht zu schenken. Es sind aber auch hier Umweltfaktoren mit einzubeziehen, vor allem die Lebens- bzw. Lerngeschichte und die Bedingungen, unter denen der Hund zuvor gehalten wurde.³⁷

c. Die Analyse von Situation (S), Organismus (O) und Reaktion (R)

Am Beispiel meines Puli-Mix Future lässt sich das SORK-Modell veranschaulichen: Future reagiert auf Annäherung zu Personen und Hunden (S), weil er als Straßenhund – höchstwahrscheinlich – schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht hat. Menschen haben ihn eingefangen und in die Tötungsstation gebracht (O). Das problematische Verhalten (R) von Future besteht darin, wie wild zu kläffen, vorzupreschen und sich dann bei mir zu verstecken, von dort zu knurren und zu bellen, eventuell auch zu schnappen. Verhaltensspezifisch wird dies als Flucht und defensive Aggression beschrieben. Auf kognitiver Ebene erlebt er Unsicherheit. Er kann sich selbst nicht wirklich helfen. Auf der affektiven Ebene spielen Emotionen wie Angst, Wut und Frust eine Rolle. Er wird erst ganz steif, sein Atem wird schneller und er nimmt kein Futter an.³⁸

d. Die Analyse der Konsequenzen (K)

In den meisten Fällen gehen die anderen Hundehalter zügig, vielleicht auch etwas verurteilend weg. In der Konsequenz heißt dies, dass sich das „Feindbild“ fremder Mensch und fremder Hund entfernt. Future braucht noch kurz und beruhigt sich dann wieder. Aus Futures Sicht ist diese anschließende Beruhigung auf vegetativer und affektiver Ebene lohnenswert. Die Bewältigungsstrategie war für ihn also erfolgreich. Wichtig ist es nun, unserem Hund eine ebenso effektive Alternative zu bieten, die ihm ebenso Gefühle von Sicherheit und Selbstwirksamkeit vermittelt.³⁹

³⁷ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 210.

³⁸ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 211.

³⁹ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 211.

e. Alternativverhalten lehren

Wichtig beim Antrainieren eines Alternativverhaltens ist, dass die affektive, die kognitive und die vegetative Komponente mitberücksichtigt werden und die neue Bewältigungsstrategie für den Hund und aus dessen Sicht mindestens genauso befriedigend und erfolgreich ist, wie die Bewältigungsstrategie, die zum Problemverhalten führt. Future soll also lernen, dass eine angemessene Reaktion bei Hundebegegnungen zum selben Ergebnis führt. Dazu ist es wichtig, dass er viele neue Erfahrungen sammeln und diese mit etwas für ihn Angenehmen verknüpfen kann.

Eine gute Trainingsmethode für den Beginn ist der „Click für Blick“. Das ist eine sanfte Methode, um Hundebegegnungen stressfreier zu gestalten. Erst wird der ruhige Blick zum fremden Hund und / oder zum fremden Menschen belohnt und in weiterer Folge das Ab- bzw. Zuwenden zum Hundehalter, also zu mir.

Im zweiten Schritt hilft es auch, die Wut und Angst des eigenen Hundes mindern. Durch die Belohnung wird der Reiz mit etwas auf den Hund erfreulich Wirkendem verknüpft, es wird also für den Hund etwas Angenehmes hinzugefügt und damit die Emotion des Hundes verändert. Auch die Selbstwirksamkeitserwartung des Hundes muss im dritten Schritt gestärkt werden. Der Hund muss immer das Gefühl haben, dass er die Kontrolle über die Situation behält. Durch sein Auftreten kann er die Reaktion anderer Hunde beeinflussen und das soll er verstehen. Je besser sein eigenes Verhalten, desto wahrscheinlicher ist auch ein neutrales Auftreten der fremden Hunde. Auch muss dem eigenen Hund immer ein Gefühl von Sicherheit gegeben werden, sollte er Schutz bei seinem Menschen suchen und der Halter muss ihm auch die Möglichkeit geben, den Kontakt zu vermeiden, weshalb eine lockere Leinenführigkeit wichtig ist. Ganz am Ende, wenn das gewünschte Alternativverhalten gefestigt ist, kann versucht werden, die Distanz zu verringern und das Alternativverhalten zu einer freudigen bzw. neutralen Begrüßung aufzubauen.⁴⁰

⁴⁰ MEHL, Die Psyche des Hundes, 2021, 213.

VII. Möglichkeiten zur Stressreduzierung

In erster Linie müssen die Stressoren eruiert und reduziert werden. Verhaltensauffälligkeiten des Hundes, die keinem eindeutigen Stressor zugeordnet werden können, sollten zudem immer tierärztlich abgeklärt werden.

Daneben ist aber auch das richtige Management essenziell. In unserem Fall war ein kompletter Sichtschutzzaun mitunter ein riesiger Erfolg zum Thema Ruhe. Auch Fensterfolie, oder Trenngitter tragen einen großen Teil zum Durchbruch bei.

Im Folgenden möchte ich auf ausgewählte Methoden zur Stressreduktion eingehen. Die Möglichkeiten unseren Vierbeinern zur Entspannung zu verhelfen sind so vielfältig wie ihre Charaktere und jeder Hundehalter kann und soll individuell für sich herausfinden, was bei seinem oder dem betroffenen Hund am besten passt, den größtmöglichen Erfolg verspricht und die individuellen Bedürfnisse befriedigt. Die Literatur und das Internet bieten zahlreiche Ideen, um für das entsprechende Mensch-Hund-Team das passende Paket zu schnüren. Ein paar Eckpfeiler sind dabei jedoch immer zu beachten.

a. Ruhezone

Der Alltag des Hundes besteht im Wesentlichen aus den Bereichen Ruhe und Schlaf, Nahrungsbeschaffung und Fressen und Familienzeit. Die Ruhe- und Schlafphase des Hundes sollte in etwa 20 Stunden täglich betragen. Grobe und dauerhafte Abweichungen davon führen beim Hund zu Stress und damit einhergehenden psychischen und physischen Problemen. Um dem Hund zu mehr Ruhe und Schlaf zu verhelfen ist es wichtig, ihm einen idealen Ruheplatz zu bieten. Auch dieser ist immer individuell für jeden Hund. Um die Bedürfnisse des Hundes zu befriedigen, sollte er ruhig gelegen, aber auch seinem Familienverband nahe sein.

Als Ruhezone eignen sich Bettchen oder Decken, die genügend Platz bieten, damit sich der Hund auch ausstrecken kann, am besten in einem mit einem Gitter absperrbaren Bereich. Am einfachsten geht es mit großen Hundeböden.

Wie werden die Ruhezeiten im Training aufgebaut?

Der erste Kontakt mit der Ruhezone soll möglichst neutral sein. Der Hund sollte im eigenen Tempo die ersten Erfahrungen damit machen. Hat der Hundehalter etwa eine Box als Ruhezone gewählt, bleibt die Boxentür anfangs immer offen. Der Aufbau des Trainings erfolgt auf absolut freiwilliger Basis. Auf der Ruhezone bekommt der Hund entspannende Streicheleinheiten oder einen gefüllten Kong bzw. Kausnacks, es wird beruhigende Musik gespielt, wenn der Hund sich in der Ruhezone befindet, oder etwas Lavendelöl verdampft oder auf ein Tuch getropft – was die beste Methode ist, ist individuell verschieden. Merkt der Hundehalter dann, dass der Hund die Ruhezone immer öfter aufsucht, kann der Hundehalter versuchen die Boxentür kurz zu schließen, zum Beispiel während der Hund mit einem Kausnack beschäftigt ist. Es ist zu empfehlen die Boxentür wieder zu öffnen bevor der Hund mit dem Snack fertig ist, damit er die Box auf Wunsch auch gleich wieder verlassen kann. Nach und nach wird der Hund lernen, dass eine geschlossene Boxentür nichts Schlimmes ist und der Hundehalter kann damit beginnen die Dauer der geschlossenen Tür aufzubauen. Wichtig ist, dass die Tür immer nur so lange geschlossen bleibt, wie der Hund entspannt bleiben kann! Nach demselben Prinzip wird schließlich auch die Abwesenheit des Hundehalters aufgebaut, etwa indem erst auf verbale Kommunikation verzichtet wird und sich der Hundehalter später langsam entfernt.⁴¹ Die Schritte der Entfernung sind so zu wählen, dass der Hund sich nie Sorgen machen muss. Gut und gerne kann sich das Training über mehrere Wochen ziehen. Auch das kommt ganz auf das individuelle Tempo des Hundes an.

Hat der Hundehalter eine solche Ruhezone oder mehrere Ruhezeiten für den Hund eingerichtet gibt es ein paar Regeln, die unbedingt zu beachten sind:⁴²

1. Wenn der Hund sich in der Ruhezone befindet, wird er nicht gestört.
2. In der Ruhezone passieren ausschließlich ruhige und angenehme Dinge.
3. Auch wenn der Ruheplatz etabliert ist, wird der Hund ausschließlich freundlich eingeladen, dort hinzugehen.

⁴¹ Nicht nur Hund.de, Die Ruhezone, <https://www.nicht-nur-hund.de/2019/08/22/die-ruhezone-basis-f%C3%BCr-den-gechillten-hund-und-wichtiger-als-jede-gehorsams%C3%BCbung/> [29.05.2022].

⁴² BOTH, Hund im Stress?, 2019, 49.

b. Konditionierte Entspannung⁴³

Vorerst wird überlegt welches Entspannungssignal verwendet werden soll. Je nach Stresslevel des Hundes und der späteren Umsetzung können Wörter, Duft oder Gegenstände sinnvoll sein. Etwa eine Kuschedecke für den Hund.

Im zweiten Schritt werden Momente im Alltag abgepasst, in denen der Hund planbar völlig entspannt ist, zum Beispiel dann, wenn der Hund mit am Sofa kuschelt oder vor dem gemeinsamen Schlafengehen. Dann, wenn der Hund entspannt ist – oft wird dies mit einem „Entspannungsseufzen“ eingeleitet – wird das Entspannungssignal eingeführt. Dieser Prozess kann gut mehrere Wochen dauern. Wichtig ist, das Entspannungssignal sofort wegzunehmen (z.B. die Decke), wenn etwas Unvorhergesehenes passiert und der Hund wieder munterer oder gar aufgebracht wird.

Im dritten Schritt lernt der Hund, sich auf Signal zu entspannen, also zum Beispiel, wenn die Decke neben ihm liegt, wird er entspannt. Hierzu ist es essenziell, dass der Hundehalter die Zeit abpasst, in der sich der Hund planbar in den nächsten Minuten entspannen wird. Das Signal wird also schon gegeben, bevor der Hund vollkommen entspannt ist. Entspannt der Hund durch das Signal schneller, kann zum nächsten Schritt übergegangen werden.

Der vierte Schritt dreht sich darum, das Signal als Hilfsmittel zu nutzen. Zunächst werden hierfür Situationen mit geringem bis mäßigem Stresslevel genutzt. Funktioniert dies, war das Training erfolgreich.

Bei der konditionierten Entspannung darf der Hundehalter – wie bei eigentlich jedem Training, das auf positiver Verstärkung beruht – nicht vergessen, dass das Signal immer und immer wieder „aufgeladen“ werden muss. Sarah Both schreibt in ihrem Buch treffend:

„Aber ACHTUNG: Eine solche emotionale Verknüpfung funktioniert wie ein Akku. Bei jedem elektronischen Gerät ist es vor der Inbetriebnahme ratsam, den Akku einmal vollständig aufzuladen. Das hast du

⁴³ BOTH, Hund im Stress?, 2019, 57 – 59.

mit den vier Schritten gemacht. Verwendest du das Signal in aufregenden Situationen, wird euer Entspannungsakku entladen. Die Aufladung erfolgt, indem das Signal auch immer wieder in entspannten Momenten integriert ist. Lade den Akku also regelmäßig auf, damit er dann, wenn du ihn nutzen möchtest, auch einsatzbereit ist.“⁴⁴

c. Isometrische Übungen

Besonders aufgeregte Hunde kann der Hundehalter mit isometrischen Übungen zur Entspannung bringen. Diese Übungen fördern die Körperwahrnehmung und bringen den Hund ins Gleichgewicht zurück. Durch geplante An- und Entspannung von verschiedenen Muskelgruppen ist der Hund unwillkürlich gezwungen, die Aufmerksamkeit und seine Konzentration auf sich selbst und seinen Körper zu lenken. Durch gezielten, leichten Druck der Menschenhand auf die verschiedenen Muskelpartien wird beim Hund ein Oppositionsreflex ausgelöst. Auf die Anspannung folgt ein Loslassen und das wiederum führt zur Entspannung – sozusagen eine Achtsamkeitsübung für den Hund.

Im ersten Schritt wird ein Ankündigungssignal überlegt z.B. das gesprochene Wort „Schulter“. Dieses teilt dem Hund mit, was passieren wird. Nach ein paar Wiederholungen wird durch die Ankündigung das Vorhaben des Menschen für den Hund vorhersehbar.

Es wird also ein Signal gegeben, dann geht die flache Hand zur Schulter des Hundes und verweilt dort. Während die Hand verweilt, wird der Hund gelobt / gemarkert und es gibt mit der anderen Hand ein Leckerli. Die Hand an der Schulter lässt erst ab, wenn der Hund das Futter geschluckt hat.

Im zweiten Schritt wird der leichte Druck der Berührung hinzugefügt: Wieder kommt das Signal „Schulter“, dann geht die Hand zur Schulter und es wird etwas Druck aufgebaut. Der Druck wird gehalten, es gibt das Lob/ Markersignal und ein Leckerli aus der anderen Hand. Die Hand bleibt mit Druck am Hund und löst sich erst, wenn der Hund das Leckerli geschluckt hat.

⁴⁴ BOTH, Hund im Stress?, 2019, 59.

Schritt eins und danach Schritt zwei werden mehrmals wiederholt, dann wird die Dauer verlängert. Das Endziel wäre eine Dauer von etwa zehn Sekunden. Zwischen den Einheiten sollten etwa 20 Sekunden Pause liegen. Jeder Muskel (beide Schultern, Brust, beide Halsseiten, Nacken, Oberschenkel, Po) sollte etwa drei bis fünf Mal bearbeitet werden. Bei parallel liegenden Muskeln, etwa Schenkeln, sollten beide Seiten bearbeitet werden. Die Trainingseinheit sollte sieben Minuten jedoch nicht überschreiten. Wie viele Muskeln am Hund trainiert werden, muss individuell entschieden werden.⁴⁵ Wichtig ist, dass der Druck so leicht ist, dass der Hund nicht aus dem Gleichgewicht gerät, aber so stark, dass der Hundehalter den Gegendruck spüren kann.

Diese Übungen helfen dabei, dem Hund ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Natürlich muss berücksichtigt werden, ob sich der Hund überhaupt berühren lassen möchte. Bei Hunden die generell eher nicht angefasst werden möchten muss der Trainingsaufbau in kleinere Zwischenschritte zerlegt werden.

Der Trainingsaufbau kann mehrere Wochen dauern. Hat der Hundehalter die Isometrischen Übungen erst zu Hause gut auftrainiert, können sie in ruhigen Situationen weitertrainiert werden.

Auch hier gilt: Wenn Iso-Übungen in Stresssituationen genutzt werden, müssen sie in ruhiger Umgebung wieder „aufgeladen“ werden.

d. Spaziergänge ruhig gestalten

Immer noch herrscht in den meisten Menschen der Irrglaube vor, dass der Hund bei den täglichen Spaziergängen ausgelastet werden muss. Schneller, weiter, mehr. Das Essentielle beim Spazierengehen ist jedoch nicht die (meist auch nicht hundegerechte) Auslastung, sondern, dass der Hundehalter dem Hund die Möglichkeit bietet, Reize wahrzunehmen und sie zu verarbeiten.

Ein wesentlicher Faktor in punkto Spaziergang ist die Streckenauswahl. Das Individuum entscheidet, wie spannend es die vom Menschen gewählte Strecke findet. Mitten in

⁴⁵ HundeHofHochstein, Isometrische Übungen, <https://www.hundehofhochstein.de/isometrische-uebungen/> [29.05.2022]

der Stadt käme es für Future selbst binnen weniger Metern und innerhalb weniger Minuten zu einer absoluten Reizüberflutung, wohingegen ein längerer Erkundungsspaziergang im Wald überschaubar spannend bleibt. Möchte ich also die Entspannung meines ohnehin sehr gestressten Hundes fördern, wähle ich die Spazierstrecke entsprechend.

Weitere Möglichkeiten Entspannung auf Spazierwegen zu fördern sind Laufrouen und Laufmuster. Wählt der Hundehalter einen Rundweg ist der Hund über die ganze Strecke immer neuen Reizen ausgesetzt. Geht er hingegen eine Strecke vor und zurück, halbiert sich die Anzahl dieser Reize bereits. Wird dieselbe Strecke kürzer, dafür mehrmals hin und her gelaufen, muss der Hund noch weniger Reize verarbeiten.⁴⁶

Auch mit dem Tempo beim Spaziergang kann die Erregungslage des Hundes gesteuert werden. Für viele Hunde gilt, je schneller der Spaziergang über die Bühne geht, desto schneller strömen die Reize auf sie ein. Vielen Hunden wird es abgewöhnt zu „trödeln“, also hündisches Verhalten zu zeigen – zu schnuppern, zu markieren, zu scharren, zu graben etc. Viele Menschen lassen ihre Hunde diese Verhaltensmuster nicht ausleben dabei wäre es so wichtig dem Hund die Zeit zu geben, die er braucht, um die erlebten Reize zu verarbeiten. Vielleicht hilft es, sich in Erinnerung zu rufen, dass es der Spaziergang des Hundes sein soll – seine „Quality time“, nicht die des Menschen. Der Mensch ist nur da, um aufzupassen, dass dem Hund nichts passiert, dass er niemanden stört und von niemandem gestört wird.⁴⁷

e. Ruheinseln

Es ist durchaus sinnvoll, sich bei Spaziergängen Ruheinseln aufzubauen. Zu Beginn hilft es, sich dabei Stellen auszusuchen, die so reizarm wie möglich sind. Ist so ein Ort gefunden, lässt der Hundehalter den Hund dort „ankommen“, die Umgebung erkunden und wartet bis der Hund etwas gelassener ist. Dann können Entspannungstechniken angewendet werden, die den Hund erfahrungsgemäß weiter herunterfahren. Etwa Entspannungstreicheln, konditionierte Entspannung, Kauartikel oder ein paar Leckerlis streuen, damit der Hund sie im Gras suchen kann. Die Möglichkeiten sind grenzenlos

⁴⁶ BOTH, Hund im Stress?, 2019, 68-69.

⁴⁷ WINDISCH, Tiktok @mithundensein [05.05.2022].

und sollten an die individuellen Bedürfnisse eines jeden Hundes angepasst werden. Bei Hunden mit dem „Raketen-Gen“, die kaum stillsitzen können, hilft es manchmal, einfach nur ganz langsam auf und abzuwandern und dann weiter zu gehen.

Diese Ruheinseln sollten beim Spaziergehen regelmäßig oder während eines Spaziergangs sogar mehrmals angesteuert werden. Kommt der Hund dann eher zur Ruhe, weil er den besonderen Ort mit Entspannung verknüpft, wird er bald schon auf dem Weg dorthin ruhiger werden und die Ruheinsel kann bewusst eingesetzt werden um dem Hund die Zeit zu geben, das Erlebte zu verarbeiten.

Möglich ist es auch, hier ein Entspannungssignal für eine „mobile“ Ruheinsel einzubauen, wenn es zuvor gut trainiert wurde. So könnte etwa die Leine auf den Boden gelegt werden, um dem Hund zu signalisieren, dass hier an Ort und Stelle ein paar Minuten Entspannung angesagt ist.⁴⁸

f. Der ruhige Start in den Spaziergang

Ob dieser Punkt sich hinter die anderen reihen, oder vorgereiht werden sollte ist wohl Ansichtssache. Das kommt ganz darauf an, ob ein ruhiger Start in den Spaziergang bedeutend für einen entspannten Spaziergang ist, oder entspannte Spaziergänge essenziell dafür sind, diese ruhig starten zu können. Ich bin aber der Meinung, dass die emotionale Erregung, ausgelöst durch die Umweltreize während des Spaziergangs, vorrangig abgebaut werden sollte. Ist erst mal draußen etwas Ruhe eingekehrt und geht nicht mehr jede Outdoor-Aktivität mit einem Adrenalkick einher, ist es durchaus sinnvoll den Start des Spazierganges entspannt aufzubereiten. Natürlich – und auch das ist durchaus sinnvoll – kann das Training parallel aufgebaut werden.

Schießt die Erregungslage des Hundes bei jedem Griff nach der Leine oder Brustgeschirr nach oben, gilt es die Erwartungshaltung zu dämmen. Möglich wäre es, dem Hund mit Deckentraining / Platz-Bleib-Übung Ruhe zu lehren, bis das Brustgeschirr und die Leine parat sind, um den Hund dann - auch in aller Ruhe - ausgehertig zu machen.

⁴⁸ BOTH, Hund im Stress?, 2019, 76-79.

Im nächsten Schritt soll dem Hund beigebracht werden, dass es sich lohnt, liegen zu bleiben, während die Leine angelegt wird.

In wie viele kleine Teilschritte das Deckentraining / die Platz-bleib Übung zerlegt werden muss, um sie gut aufzutrainieren, ist individuell verschieden. Im Internet finden sich dazu sehr viele Anleitungen, weshalb ich hier nicht näher darauf eingehen werde.

Der zweite, wesentliche Bestandteil für den ruhigen Start in den Spaziergang ist, dass der Hund lernt, dass nicht jedes Mal, wenn Brustgeschirr und Leine angelegt werden, ein aufregender Spaziergang folgt. Gut und gerne kann der Hundehalter an der Leine auch eine Runde durch das Haus ziehen, mit dem Hund durch den Garten laufen oder einfach mal in voller Montur auf dem Sofa entspannen. Danach werden dem Hund die Leine und das Brustgeschirr wieder abgenommen und das Equipment verräumt. Es ist darauf zu achten, dass die Rituale von Brustgeschirr und Leine anlegen immer gleich ruhig ablaufen, denn Hunde sind außergewöhnlich gut darin die feinen verschiedenen Nuancen der menschlichen Körpersprache zu lesen und sich diesen anzupassen.

Ist es dann doch an der Zeit vor die Türe zu gehen, startet der Hundehalter am besten schon mit einer kleinen Leinenführigkeitsübung durch das Haus. Wichtig für die Leinenführigkeit ist, dass all das gewünschte Verhalten des Hundes eingefangen wird. Gemarkert und/ oder belohnt werden etwa:⁴⁹

- die Aufmerksamkeit des Hundes
- Blickkontakt
- jede Entscheidung des Hundes mit dem Halter loszugehen
- jede Entscheidung des Hundes dem Halter zu folgen
- jeder Schritt in die Richtung des Halters
- die lockere Leine

Wie oft und wie viel gewünschtes Verhalten verstärkt werden soll, sollte auf die Individualität von Mensch und Hund angepasst werden.

⁴⁹ SADOUNIK, Gruppenstunde vom 27.03.2022.

Eine weitere Möglichkeit wäre es in der Wohnung oder im Haus ein paar Entspannungssignale oder Grundsignale abzufragen, um die Hektik herauszunehmen. Zu beachten ist dabei immer, was der Hund im jeweiligen Moment umsetzen kann!

Hat es das Mensch-Hund-Team schließlich vor die Türe geschafft, ist es sinnvoll das Tempo weiterhin gemächlich zu halten. Der Hund muss nicht gleich ins Auto hüpfen. Niemand ist gezwungen gleich loszulaufen. Ganz nach dem Sprichwort, in der Ruhe liegt die Kraft, kann der Spaziergang im Trödeltempo starten. Ein paar Schritte nach vorne, stehenbleiben, ein paar Schritte zurück, Suchspiele, Aufmerksamkeitsübungen – es gibt zig kreative Wege zur Entschleunigung von Mensch und Hund.

VIII. Auslastung

Wie auch zum Thema Spaziergang kursieren auch zum Thema Auslastung noch viele Unklarheiten in den Köpfen der Menschen. Es gilt die Devise, „je mehr Adrenalin ausgeschüttet wird, desto schwieriger wird das Thema Entspannung.“⁵⁰

Eine einfache Methode dem Hund zu mehr Entspannung zu verhelfen, ist hündisches Verhalten zu fördern. Kauen, Schlecken und Schnüffeln hilft perfekt beim Stressabbau, wobei auch hier die individuellen Charaktere zu beachten sind.

Möglichkeiten wären das Anbieten von Kauknochen und ähnlichem, weichen Hölzern, einen gefüllten Kong, Kauspielzeuge oder einem Schnüffelteppich.⁵¹ Wie bereits erwähnt ist aber auch das Auslegen / Ausstreuen von Futter oder Leckerlis eine geniale Methode zum Stressabbau für den Hund. Untergrund, Radius, die Menge des Futters und dergleichen kann kreativ variiert werden und es wird gleichzeitig die Nasenarbeit und die geistige Aktivität des Hundes gefördert, ohne dem Hund körperlich viel abzuverlangen und ohne, dass das Stresslevel stark ansteigt⁵², schlicht, weil das limbische System durch die Nerven in direkter Verbindung mit der Maulhöhle steht.⁵³

⁵⁰ BOTH, Hund im Stress?, 2019, 102.

⁵¹ SADOUNIK, Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 24.

⁵² BOTH, Hund im Stress?, 2019, 103.

⁵³ SADOUNIK, Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress, 2021, 24.

IX. Schlusswort

Während des Schreibens dieser Abschlussarbeit ist mir durchaus bewusst geworden, wie komplex das Thema „Stress“ ist. Diese Arbeit kann also nur als grober Überblick verstanden werden. Ein paar unbehandelte Bereiche möchte ich aber dennoch kurz erwähnen.

Zuallererst, und das wurde bereits im Zuge dieser Abschlussarbeit dargelegt, ist immer auf die Gesundheit des Hundes zu achten. Eine tierärztliche Abklärung sollte in jedem Fall erfolgen, da wie früher ausgeführt, auch physische Faktoren zu massiven Stressreaktionen führen können, bei denen mit Training und Achtsamkeit allein keine Aussicht auf langfristige Besserung für den Hund besteht.

Auch die Ernährung des Hundes spielt eine wesentliche Rolle und hat Einfluss auf die Stressresistenz des Hundes. Hier ist auch zu beachten, dass sich die Anforderungen an die Ernährung mit dem Alter des Hundes verändern können.

Ein unpassendes, die Bewegungsfreiheit einschränkendes Geschirr, ein zu enges Halsband, zu schwere Leinenkarabiner, Flexi-Leinen oder klirrende Hundemarken – schlicht unpassendes Equipment beeinflussen ebenfalls das Stresslevel des Hundes.

Hormone, vor allem Sexualhormone, spielen im Verhalten des Hundes eine tragende Rolle und tangieren die Stressresistenz. Sind die Stressanzeichen zyklisch, sollte ein Tierarzt kontaktiert werden.

Auch wir Hundehalter, unser Alltag, unser eigenes Stresslevel, unsere Gedanken und Emotionen, wirken sich auf das Stresslevel der Hunde in unserem näheren Umfeld aus. Es liegt an uns, viele kleinere oder größere Veränderungen in unserem Alltag vorzunehmen um es unseren Hunden, in weiterer Folge aber auch uns selbst, einfacher zu machen.

Abgesehen von diesen Gedankenansätzen ganz zum Schluss hoffe ich aber, dass ich inhaltlich vermitteln konnte, dass Stress nicht gleich Stress ist. Dass Stress gute und schlechte Seiten hat und sowohl wichtig als auch schädlich sein kann.

Ich bin mit meinen Hunden noch längst nicht am Ziel zum „stressfreien“ Alltag, aber deshalb habe ich auch den Titel „Der Weg ist das Ziel“ bewusst gewählt. Mit dem mir nun angeeigneten Wissen und mit der Unterstützung meiner AHT-Teammitglieder und Ausbilder weiß ich aber zumindest, dass ich am richtigen Weg bin. Erfolge werden schon deutlich sichtbar und das macht mir Hoffnung für (die) Future.

Die wichtigste Erkenntnis, und eine die ich auch noch einmal betonen möchte, ist, dass Hunde uns Menschen gar nicht so unähnlich sind. Stressoren und Bewältigungsstrategien sind individuell und Individualität verlangt nach Geduld, Verständnis und Akzeptanz.

Ich hoffe, dass noch viele andere Menschen diese Erkenntnis eines Tages erlangen werden und erkennen, dass das Erkunden dessen, was unseren Hund ausmacht, welche Situationen ihn stressen, nicht nur eine Pflicht, sondern ein Privileg ist, dem wir mit Neugier, Hilfsbereitschaft und Offenheit begegnen sollten und dürfen. Einen Hund, der mit massiven Stressreaktionen zu kämpfen hat in den Familienverband aufzunehmen, ob von vornherein gewusst oder erst später erkannt, ist keine Strafe des Schicksals, sondern eine Chance für den Hund und auch den Hundehalter, Hürden im Alltag zu erkennen und Lösungswege zu finden. Wenn wir es schaffen, den gestressten Hund und dessen Verhaltensmuster nicht als Problem zu sehen, sondern als Herausforderung, ist der erste, große Schritt bereits getan. Denn wie in Kapitel IV a beschrieben: Herausforderungen stellen wir, Hund und Halter, uns gern und es kommt nicht zum Schaden durch negativen Stress.

X. Quellenverzeichnis

Literatur

BOTH, SARAH.: Hund im Stress?, Ludwigsburg, 2022

KALUZA, GERT.: Gelassen und sicher im Stress, Marburg, 2018

MASIH, SAMIN.: Stadt-Wölfe, München, 2021

MEHL, ROBERT.: Die Psyche des Hundes, Regensburg, 2021

WIBKE, HAGEMANN; LASER, BIRGIT.: Leben will gelernt sein, Langenhagen, 2013

Internet

Gesundheitsberichterstattung des Bundes

https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=8612

Hug a Pet Blog

<https://vibrant-banach-47c0e4.netlify.app/anspannung-bei-hunden>

HundeHofHochstein, Isometrische Übungen

<https://www.hundehofhochstein.de/isometrische-uebungen/>

Mackensen-Friedrichs, Bloß keinen Stress oder besser doch?,

<https://www.canis-kynos.de/Informationen-Artikel-zum-Teilen-Stress-bei-Hunden.html>

Nicht nur Hund.de, Die Ruhezone

<https://www.nicht-nur-hund.de/2019/08/22/die-ruhezone-basis-f%C3%BCr-den-gechillten-hund-und-wichtiger-als-jede-gehorsams%C3%BCbung/>

Niederösterreichische Nachrichten

<https://www.noen.at/bruck/herzlos-shanti-im-freien-feld-ausgesetzt-prellenkirchen-tierquaelerei-shanti-4145415>

Oberli, Das Stressgesicht unserer Hunde,

<https://teamschule.blog/2021/08/28/stressgesicht/>

Planet Wissen

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/index.html>

Strodbeck, Stress beim Hund

<https://www.wuff.eu/wp/stress-beim-hund-reaktionstypen-und-stressfolgen/>

Willi, Dr.med., Stressreaktion

<https://www.dr-willi.de/2018/02/stressreaktion/>.

Windisch

Tiktok @mithundensein

Skript

SADOUNIK, MARTIN.:

Modul2, Ausbildung zum / zur Angewandten Hundetrainer/in, Stress

Praktikum

PUSCH, HEIDRUN

SADOUNIK, MARTIN

