

KURS-HANDBUCH



1. WARUM STRESS GANZ NORMAL IST

Stress gibt es bei allen Lebewesen und er ist ein vollkommen natürliches Phänomen. Es handelt sich dabei um einen automatisch ablaufenden körperlichen Prozess, der der Anpassung an die Umwelt und ihre Veränderungen dient und dem Organismus die notwendige Reaktion darauf ermöglicht.

Jedesmal, wenn etwas Neues auftaucht oder eine Veränderung im Umfeld oder auch im eigenen Körper eintritt, muss der Organismus schließlich reagieren:

- Neues muss überprüft werden, ob es Chance oder Gefahr bedeutet oder unwichtig ist
- sich ergebende Chancen muss man ergreifen und nutzen
- auftretenden Gefahren muss man rechtzeitig begegnen durch Flucht oder Abwehr
- auf Veränderungen in der Witterung muss man reagieren und Schutz ggfs. suchen
- wenn der Körper in internes Ungleichgewicht meldet, muss das Tier danach trachten, seinen Durst oder Hunger zu stillen, seine Körpertemperatur auszugleichen, die nötige Ruhe zu suchen etc.

Das alles erfordert vom Organismus etwas mehr Aktivität und Energie. Die Bereitstellung davon wird im Wesentlichen durch die Stresshormone ausgelöst. Das Adrenalin sorgt dabei für eine Aktivierung im Körper und Energiebereitstellung, das Cortisol dämpft nicht lebensnotwendige Körperfunktionen, damit nicht unnötig Energie verbraucht wird. Es kommt einerseits zu einer erhöhten Herz- und Kreislauftätigkeit, Anregung der Atmung, Erhöhung des Muskeltonus und Bereitstellung von Energie über den Stoffwechsel. Andererseits werden die Verdauung, die Immunabwehr und der Fortpflanzungsapparat in ihrer Funktion eingeschränkt, weil sie nicht überlebensnotwendig sind.

Auch das logische Denken wird durch die Stressreaktion unterdrückt, weil es für echte Gefahren viel zu langsam wäre und der Organismus mit Reflexen und spontanen Reaktionen schneller handeln kann. Das bedeutet allerdings auch, dass ein Tier im Stress seine Wahrnehmung auf den akuten Reiz (die Veränderung, das Neue...) fokussiert, im Lernen eingeschränkt ist und bereits Gelerntes nicht mehr so gut abrufen oder umsetzen kann.

„Stress“ ist also im Prinzip nichts anderes als ein Ansteigen des Erregungspegels, der die Aufmerksamkeit auf die Umgebung erhöht, und eine Aktivierung des Organismus, damit der handeln kann, wie es die Situation erfordert.

So weit wäre alles gut und normal.

Allerdings kommen Situationen, die eine Stressreaktionen auslösen, in der Natur normalerweise recht selten vor. Damit hat jeder Organismus nach einer Stressreaktion ausreichend Zeit und Ruhe, um sich davon wieder zu erholen, die Stresshormone abzubauen und den Normalzustand wieder herzustellen.

Im heutigen Leben treten aber Auslöser für Stressreaktionen viel häufiger auf, oftmals sogar dutzende Male jeden Tag. Das führt dazu, dass der Körper gar nicht mehr die Chance hat, bei den Stresshormonen wieder einen normalen Pegel zu erreichen, weil ja schon das nächste Ereignis stattfindet, das die ganze Stressreaktion wieder von vorne ablaufen lässt und neuerlich zur Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol führt. Dadurch sammeln sich im Lauf der Zeit Stresshormone im Körper an. Eine entscheidende Rolle kommt dabei dem Cortisol zu. Im Unterschied zum Adrenalin wird es nämlich nicht schnell (also innerhalb von ca 15 – 20 Minuten) wieder abgebaut, sondern kann – je nach Höhe des Stresspegels – ein paar Stunden bis ein paar Tage (!) dauern, bis es wieder abgebaut wäre. In diesen Stunden oder Tagen tritt aber wieder Stress auf und es kommt noch mehr Adrenalin und Cortisol dazu. Chronischer Stress ist das Ergebnis.

Diese neurophysiologischen Vorgänge machen chronischen Stress zu so einem hartnäckigen Problem. Der normale Ausgleich zwischen Aktivierung und Erholung des Organismus funktioniert nicht mehr. Das Verhalten wird davon beeinflusst, weil zu viel innere Unruhe und Drang nach Aktivität entstehen, obwohl vielleicht gleichzeitig schon längst körperliche Erschöpfung vorliegt. Gesundheitliche Schäden durch eine langfristige Unterdrückung der Immunabwehr oder des Magen-Darm-Trakts sind vorprogrammiert (und führen zu den typischen Problemen mit Infektanfälligkeit, Hautproblemen, Verdauungsproblemen oder Magenbeschwerden bis hin zur Gastritis).

Die normale Funktion von Stress wird zum Problem, weil sie viel zu häufig und viel zu intensiv ausgelöst wird und damit den Organismus belastet. Es ist dann eben nicht mehr „normaler“ Stress, sondern chronischer bis krankhafter Stress.

Übrigens: Dem Körper ist es ziemlich egal, ob die Stresshormone wegen eines positiv erlebten Stressfaktors wie zu wildem Spielen oder wegen eines negativ erlebten Stressfaktors wie Überforderung oder Druck ausgeschüttet werden. Das körperliche Geschehen ist das gleiche, die Anhäufung von Stresshormonen passiert in beiden Fällen. Stress ist einfach Stress.

2. WAS ALLES STRESS AUSLÖST

Stress entsteht immer dann, wenn der Hund auf eine Veränderung in seiner Umgebung reagieren muss oder wenn er für eine Handlung mehr Energie braucht. Dabei kann es um eine geringfügige Aktivierung bei kleinen Stressauslösern gehen oder um massive Energieschübe bei großen Stressauslösern. Je intensiver die Stressreaktion ausfällt, desto mehr Stresshormone werden ausgeschüttet und desto länger hält deren Wirkung an.

Wir denken bei „Stress“ gerne an die großen Aufregungen und auch für uns als Menschen schwierigen Situationen, wie zum Beispiel Aufregung über Hundebegegnungen an der Leine oder das Verbellen von Besuchern. Dabei entsteht klarerweise Stress, aber nicht nur dabei. Es gibt viele kleine und große, scheinbar unbedeutende oder sogar angenehme Dinge, die zu Stress führen können.

Stress entsteht ja nicht nur dann, wenn der Hund etwas Unangenehmes erlebt. Dem Körper ist es ziemlich egal, ob der Hund eine unerfreuliche Begegnung mit einem anderen Hund hat und wegen Angst oder Abwehrbereitschaft Stresshormone ausschüttet oder aber ob er eine sehr erfreuliche Begegnung mit einem Hundekumpel hat und mit dem wild tobt und rumrennt und dabei ganz genauso Stresshormone produziert.

Das gilt quer durch den Alltag so: Angenehmes wie unangenehmes kann Stress erzeugen, denn Stress ist ja nichts anderes als eine Erhöhung des Erregungspegels. Ob man nun den Hund schimpft oder ihn freudig begrüßt, ob er bei einer schönen Wanderung viele neue Eindrücke zu verarbeiten hat oder bei einem für ihn weniger schönen Stadtbummel zahlreichen Reizen ausgesetzt ist, ob er sich beim Brustgeschirr anlegen unter einem kurz weg duckt oder man ein neues Kunststück mit ihm einstudiert, es ruft alles ein wenig oder ziemlich viel Stress hervor.

Bei den Stressauslösern unterscheidet man

- a) extrinsische Faktoren: Das sind alle Auslöser, die von außen auf den Hund einwirken, wie Außenreize, Geräusche, Begegnungen, angstbesetzte Trigger, Toben mit Hundekumpels,
- b) intrinsischen Faktoren: Das sind alle Auslöser, die im Inneren des Hundes entstehen und die körperliches Geschehen (Schmerzen, Unwohlsein) und psychisches Geschehen (Leistungsängste, Versagensangst, Unsicherheit,...) umfassen.

Ganz allgemein kann man davon ausgehen, dass die folgende Dinge Stress beim Hund auslösen:

- alles Neue, neue Eindrücke und Gerüche
- Kennenlernen von neuen Menschen, neuen Hunden, ...
- Schnelle Bewegungen, Rennen und Hetzen (und damit alle Wurfspiele)
- wildes Spielen und Toben (inkl. aller Zerrspiele)
- Unruhe im Haus und Geschäftigkeit
- Lärm, Trubel, Hektik
- als aufregend abgespeicherte Situationen („konditionierte Aufregung“)
- negative Erlebnisse
- Druck und Strenge vom Menschen
- Unsicherheit und Ängstlichkeit
- Bedrängtwerden, Bedrohung und (vermeintliche) Gefahr
- Überforderung im Alltag oder im Training
- Unterforderung und Langeweile
- Hunger, Durst, Überhitzung, Überanstrengung
- Schmerzen, Erkrankungen, organische Fehlfunktionen

Die Liste der Stressauslöser ist nicht vollständig, da kann je nach Hundetyp noch diverses anderes dazukommen. Es sind nur jene Faktoren, die jedenfalls und bei jedem Hund Stress auslösen.

Zu bedenken ist dabei auch, dass nicht nur heftige Erlebnisse oder große Aufregung zu Stress führen. Die rufen zwar große Stressreaktionen hervor, daneben gibt es aber auch die kleinen Stressreaktionen. Das sind kurze Momente der Anspannung, eine kleine überschwängliche Reaktion hier oder dort, die alle nicht besonders auffallen (und uns Menschen selber jetzt nicht so den Stress machen wie ein überdrehter Hund bei einer Hundebegegnung oder beim Klingeln an der Tür). In Summe machen diese vielen kleinen und unscheinbaren Stressauslöser aber oft einen ziemlich großen Brocken der Stressbelastung aus. Wenn der Hund sich 20mal am Tag ein wenig aufregt oder ein wenig verunsichert reagiert, dann ist das genauso stressig, wie wenn er einmal am Tag eine sehr aufregende Begegnung hat.

Wichtig ist es daher,

- sämtliche (!) Stressauslöser zu erkennen und zu beobachten
- die Intensität der Stressauslöser richtig einzuschätzen
- die Gesamtsumme des Stresspegel zu beachten.

3. DIE ANFÄLLIGKEIT FÜR STRESS

Hunde reagieren unterschiedlich auf Stress: Die einen vertragen ihn bis zu einem gewissen Grad relativ gut, haben also eine sogenannte hohe „Stressresilienz“ und erholen sich rasch davon. Bei anderen reichen viel geringere Stresserlebnisse für ein Hochschnellen der Stressbelastung und große Probleme.

Das ist auf unterschiedliche Ursachen zurückzuführen:

a) Reizschwelle

Mit Reizschwelle bezeichnet man, wieviel von einem Reiz der Hund braucht, damit eine Reaktion ausgelöst wird. Wenn wir die Reizmenge in Gewicht ausdrücken würden, dann gibt es Hunde, bei denen reichen ein paar Gramm und sie regen sich bereits stark auf. Andere Hunde verkraften ein halbes Kilo oder mehr und sind grad mal mäßig erregt. Von einer „niedrigen Reizschwelle“ reden wir bei allen Hunden, die schon mit ein paar Gramm getriggert werden. Zu ihnen gehören gern die kleineren und nervöseren Rassen wie Rehpinscher, Yorkshire Terrier und ähnliche, aber nicht nur! Eine „hohe Reizschwelle“ haben Hunde, die deutlich mehr Aufregung wegstecken können. Meistens zählen dazu die größeren, robusteren Rassen wie Bernhardiner oder Rottweiler. Allerdings gilt es, unabhängig von der Rasse immer den jeweiligen Hund anzuschauen!

Die Reizschwelle ist zu einem guten Teil angeboren, wird aber durch andere Faktoren (wie den bereits bestehenden Reizpegel, sowie die in nachfolgenden Punkten genannten Ursachen) beeinflusst.

b) Sensibilität

Wie sensibel ein Hund ist, ist eine angeborene Eigenschaft, die sich nicht durch die Erziehung beeinflussen lässt. Besonders sensible Hunde reagieren auf alles ein wenig empfindlicher als andere – daher klarerweise auch auf Stressauslöser. Dazu kommt, dass der Stress selber den Hund wiederum sensibler und emotionaler macht. Daher leiden die sensiblen extra schnell und besonders heftig unter Stressbelastungen.

c) Sozialisation

Die ersten 16 Lebenswochen sind prägend für die weitere Entwicklung des Hundes. In dieser Zeit lernt der Welpe die Welt kennen, mit Neuem umzugehen und Eindrücke zu verarbeiten. Wächst der Welpe in dieser Zeit sehr abgeschirmt und reizarm auf –

zum Beispiel in einem Tierheimzwinger oder einer Scheune auf dem Bauernhof – kommt er später mit dem normalen Leben nur schwer zurecht und ist mit Reizen rasch überfordert.

Dasselbe gilt übrigens umgekehrt: Bekommt schon der Welpen zu viel Stress ab, sind Überreizung und geringere Widerstandskraft gegen Stress die Folge. Es wurde sogar nachgewiesen, dass selbst die Stressbelastung der Mutterhündin in der Tragezeit sowie den ersten Lebenswochen der Welpen eine große Rolle spielt, weil sie ihre Stresshormone auf die Welpen überträgt.

d) Erziehungsmethoden

Nicht unterschätzen sollte man den Einfluss der Erziehungsmethoden auf die Stressanfälligkeit des Hundes. Erziehung über Druck und aversive Reize (Schimpfen, Korrigieren,...) schüchtert den Hund ein, führt zu wachsender Verunsicherung und einer negativen Erwartungshaltung – alles Zustände, in denen die Stressanfälligkeit deutlich erhöht ist. Der Hund erlebt die Welt zunehmend als überfordernd, verwirrend und bedrängend und reagiert dadurch viel sensibler auf Stressauslöser.

Wenn man einen Welpen aufnimmt und einen stressresistenten Hund möchte, dann sollte man darauf achten, dass er von einer entspannten Mutterhündin kommt und aus einer psychisch robusten Zuchtlinie, dass er in einem familiären Umfeld aufwachsen konnte und in den ersten Lebenswochen keiner Reizüberflutung ausgesetzt ist.

Nimmt man einen erwachsenen Hund auf, so hat man darauf klarerweise keinen Einfluss mehr. Umso wichtiger ist es bei diesem Hund dann, ihm Zeit zum Eingewöhnen und vor allem ein hohes Ausmaß an Sicherheit zu geben, das es ihm ermöglicht positiv und vertrauensvoll (ohne Unsicherheit und Angst vor Korrekturen) dem Leben zu begegnen.

4. WEG VOM STRESS

Besteht ein Problem mit einer zu hohen und chronischen Stressbelastung, dann muss einem klar sein, dass das nicht von heute auf morgen wieder verschwindet. Der Stress hat sich üblicherweise über Wochen und Monate, wenn nicht Jahre aufgebaut – auch wenn er uns vielleicht erst seit kurzem oder nur in bestimmten Situationen (wie Hundebegegnungen) wirklich zu schaffen macht. Wer den Hund von Anfang an hatte, hält vielleicht für völlig normal oder „energiegeladen“, was der im Lauf der Zeit schleichend an hoher Erregung aufbaut. Wird uns das Problem dann bewusst, dann hat sich da schon einiges aufgestaut.

Aus diesem Grund gibt es auch keinen einfachen „Trick“, wie man einen Hund in einer aufregenden Situation schnell wieder ruhig bekommt. Die über Monate hinweg im Körper angestauten Stresshormone, die dann für die heftigen Reaktionen in aufregenden Momenten sorgen“ lassen sich nicht schlagartig abschalten. Der Körper braucht dazu Zeit, um sie allmählich wieder abbauen zu können.

Der Abbau funktioniert natürlich nur, wenn in dieser Zeit nicht pausenlos weitere Stresshormone durch eine tägliche Überlastung mit Stressauslösern hinzukommen. Daher steht im Anti-Stress-Programm die Stressvermeidung an allererster Stelle. Sie hilft nicht nur, im Laufe der Zeit vom hohen Stresspegel wieder runter zu kommen, sondern erleichtert dem Hund und seinen Menschen das Leben im Alltag. Denn strenge Stressvermeidung heißt auch, den (noch) schwierigen Situationen erst mal aus dem Weg zu gehen und erst gar nicht mehrmals täglich in der Überforderung zu landen.

a) **Stressvermeidung**

Um den Stress vermeiden zu können, muss man erst mal wissen, was dem Hund alles Stress macht – von den ganz kleinen bis zu den ganz großen Stressauslösern. Dazu beobachtet man den Hund am besten 2 – 3 Tage ganz genau und legt eine lange Liste der Stressauslöser an, bei denen selbst die kleinste und winzigste Aufregung bereits mit erfasst wird. Je mehr Positionen auf der Liste stehen, desto besser – denn desto mehr Möglichkeiten zum Eingreifen sind damit gefunden. Üblicherweise sollte die Liste zwischen 50 und 100 Stressauslösern umfassen.

Diese „Stress-Liste“ wird anschließend in drei Kategorien geteilt:

- erstens alle Stressauslöser, die man einfach vermeiden oder weglassen kann. In einer ersten Phase im Anti-Stress-Programm sollte man dabei ganz streng sein, um den Stresspegel absenken zu können. Später – beim bereits entspannten Hund – kann man das Ganze wieder lockerer angehen.

- zweitens jene Stressauslöser, die man zwar nicht ganz vermeiden, aber mit besserem Management deutlich entschärfen kann. Dazu wird überlegt, wie eine Situation für den Hund weniger aufregend gestaltet werden kann – indem er z.B. bei Besuch nicht beim Begrüßen dabei ist, sondern erst später in aller Ruhe dazugeholt wird; oder indem man bei Begegnungen so großen Abstand hält, dass der Hund ruhig bleiben kann, statt in die Leine zu gehen.

- drittens schließlich bleiben noch jene Stressauslöser übrig, die man nicht vermeiden und auch nicht anders managen kann. Wenn ein Hund Angst vor Gewittern hat, dann lassen sich eben im Sommer die Gewitter nicht einfach abstellen, auch wenn sie dem Hund Stress machen. Die Stressauslöser in dieser dritten Kategorie sollten klarerweise möglichst wenige sein, weil sie sich immer negativ auf die Stressbilanz auswirken.

b) Erholungsphasen

Die natürliche Stressreaktion ist dadurch gekennzeichnet, dass auf eine kurze Phase der Aktivierung des Organismus durch die Stresshormone eine längere Phase der Erholung für den Körper folgt, in der die Stresshormone wieder abgebaut werden können und keine neuen dazukommen. Die Erholungsphase erfordert Ruhe und die Möglichkeit zum ungestörten Schlaf. Gestresste Hunde leiden darunter, dass sie meist weder die Erholung von den Stressauslösern haben noch den notwendigen Schlaf bekommen – ja oft hindert sie der Pegel an Stress im Körper, von selber zur Ruhe zu kommen oder erholsam und tief zu schlafen.

Für ein Anti-Stress-Programm bedeutet dies, dass wir auf folgendes achten müssen:

- ausreichende Gelegenheit für Ruhe und Schlaf, nämlich 18 – 20 Stunden täglich!
- ungestörtes Ruhen und Schlafen für den Hund ermöglichen, da ein häufiges Aufmerken oder nur „mit einem Auge zu“ ruhen nicht die erforderliche Erholung bringt.
- nach stressigeren Tagen oder Phasen sehr bewusst auf extrem ruhige Tage danach (mindestens doppelt so viele wie Stresstage) achten, damit die körperliche Erholung stattfinden kann.
- einen ruhigen und leisen Umgang mit dem Hund pflegen, damit nicht der Mensch Anspannung in den Alltag bringt und der Hund dadurch schlecht(er) zur Ruhe kommt.

c) **Stressabbau**

Der aktive Stressabbau wird zwar gern nachgefragt, spielt aber eine vergleichsweise nachgeordnete Rolle, weil die Möglichkeiten hier begrenzt sind. Nur wenig Stress lässt sich dadurch abbauen, dass man etwas zusätzlich „macht“. Daher genießen die die Punkte a) und b) Vorrang.

Allerdings gibt es einige Möglichkeiten, wie man dem Hund dabei helfen kann, eine ruhigere Gangart einzuschlagen und zu gelassenerem Verhalten zu kommen. Dazu gehören:

- erstens: ruhige und langsame Bewegung (statt schnellem Laufen oder wildem Toben). Spaziergänge sollten also ein gemütliches Tempo haben und dem Hund viel Möglichkeit zum Schnüffeln und Erkunden bieten – gleichzeitig aber nicht zu viele Reize, die ihn wieder aufregen könnten.
- zweitens: körperliche Entspannung. Alles, was der körperlichen Entspannung dient – wie sanfte Massagen oder die Tellington-Körperarbeit – hilft die durch den Stress verspannte Muskulatur zu entspannen und dem Hund ein wohliges Gefühl zu vermitteln. Oft zeigt der Hund erst dabei, wie müde und erschöpft er eigentlich ist. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der Hund körperliche Berührung positiv erlebt und sie genießen kann.
- drittens: geistige Auslastung. Das Gehirn verbraucht die meiste Energie im Körper, so dass Kopfarbeit am schnellsten angenehm und müde macht. Sie wirkt außerdem der weit verbreiteten geistigen Unterforderung des Hundes entgegen. Die einfachste Form sind Schnüffelspiele, die rasch sichtbar Ruhe in den Hund hineinbringen – vorausgesetzt sie wurden richtig aufgebaut (also kein hektisches Herumsuchen nach geworfenen Leckerchen) und sie sind für den Hund schwierig genug. Diverse Denkspiele, Clickertraining und alles, wo der Hund was Neues lernen muss, bieten ebenfalls den grauen Zellen was zu tun. Dabei gilt ebenfalls: Nicht zu viel des Guten, wenn der Hund sonst hektisch würde, korrekter Übungsaufbau, damit keine Verwirrung für Stress sorgt und schön ruhig vorgehen.

Oftmals stellt sich die erste Verbesserung im Stresspegel des Hundes schon nach 2 oder 3 Wochen ein. Dabei wird in der Regel aber nur die Stressspitze gekappt, der Hund ist noch lange nicht auf „Normaltemperatur“ und es sind noch wesentliche Verbesserungen erreichbar, wenn man konsequent dranbleibt. Was sich über Monate aufgebaut hat, kann auch nur über Monate wieder abgebaut werden.

5. Das Drei-Phasen-Modell

Der Moment, wo der Hund so richtig hochdreht – egal ob vor Begeisterung über den Besuch oder vor Zorn über den anderen Hund – ist zwar jener mit dem höchsten Leidensdruck für den Menschen, gleichzeitig aber auch der, wo man am schwersten noch was verändern kann. Man kann das vergleichen mit dem Augenblick, wo der Topf überkocht. Der Schaden ist sozusagen schon angerichtet, man kriegt das Zeug nicht wieder zurück in den Topf und kann nur mehr schauen, dass es nicht noch schlimmer wird.

Dem Hund geht's ähnlich wie dem Topf. In ihm staut sich auch immer mehr an, die Temperatur steigt und steigt und irgendwann ist da kein Platz mehr, der Druck zu groß – und es knallt. Das gilt auch dann, wenn die Sache gar nicht so dramatisch ist: Wenn der Hund nur „ein bisschen“ am Zaun bellt, wenn er nur abends verrückt durch die Wohnung flitzt und keine Ruhe gibt oder wenn er einen an strammer Leine und unansprechbar durch den Wald zerrt.

Das Prinzip dahinter ist dasselbe: zu viel Aufregung, Überforderung mit der Situation, keine Kapazität mehr, noch was zu bewältigen. Das ganze ist nicht zuletzt deswegen so belastend, weil wir Menschen mit der Situation dann selber überfordert sind. Wir haben keine Kontrolle mehr über den Hund (sonst würd er ja nicht ausflippen), wir wissen nicht, wie wir's verhindern sollen, geschweige denn, wie wir's hätten vermeiden können. Was hilft da?

Die beste Antwort darauf lässt sich mit dem Drei-Phasen-Modell geben:

Die rote Phase

In der roten Phase herrschen Alarm und Notfall. Es ist der Moment, wo der Hund grade überdreht, losbellt oder nach vorne geht. Sozusagen der Augenblick, wo der Kochtopf überkocht.

In diesem Moment können wir uns nur um Schadensbegrenzung bemühen und versuchen, das Ganze so gut wie geht über die Bühne zu bringen. Eine „Lösung“ ist in diesem Augenblick nicht möglich, nur Notfallmanagement.

Was du tun kannst:

a) tief ausatmen

Wer sich selber mit aufregt und anspannt, macht die Sache immer noch schlimmer. Der Hund reagiert ja super sensibel auf seinen Menschen und missversteht dessen Anspannung als Zeichen für Gefahr oder gebotene Aufregung. Manchmal triggert sogar die Anspannung des Menschen („oje, jetzt geht das Theater gleich wieder los“) erst die Reaktion vom Hund.

Da wir uns im Angesichts einer möglicherweise doofen Reaktion des Hundes gern verspannen, muss man aktiv gegensteuern: tief ausatmen, bewusst die Schultern und Arme entspannen, das senkt automatisch den eigenen Pegel und die eigene Aufregung und hilft damit dem Hund.

b) nichts wie weg

So wie man den überkochenden Topf schnell von der Platte nehmen muss, so muss man mit dem Hund schnell aus der Situation, in der er gerade ausflippt. „Aus der Situation“ heißt ganz konkret: entweder weggehen oder die anderen wegschicken oder beenden, was grad läuft.

Das sagt sich leicht, ist in der Praxis aber nicht immer so simpel, vor allem, wenn man vorher nicht geübt hat. Eine Sache muss der Hund nämlich in dem Moment kennen und gut tolerieren: Am Rückensteg des Brustgeschirrs festgehalten zu werden. Das ist nämlich die sicherste Methode, den Hund zu halten (zum Beispiel bei Begegnungen) und ihn am Weitergehen zu hindern. Man hat damit auch noch am ehesten die Chance, den Hund von der Stelle zu bewegen, wenn nötig – nämlich seitlich wegzugehen mit ihm. Also rechtzeitig üben!

c) runterfahren

Direkt nach dem Überkochen ist der Topf noch heiß, also Vorsicht! Genauso beim Hund: Der läuft grad auf tausend und das Blödeste wäre, wenn jetzt gleich nochmal was Aufregendes passiert. Denn jetzt flippt er bei der kleinsten Kleinigkeit aus.

Daher ist die Devise nun: abkühlen. Viele Hunde reagieren gut drauf, wenn man sie eine Handvoll ausgestreute Leckerchen suchen lässt (das beruhigt nämlich) oder wenn sie was zwischen die Zähne kriegen (von Beißwurst bis Kauknochen) und sich dran abregieren können. Ein Stück ruhiges Gehen (um aus der Gefahrenzone zu kommen) und dann Ruheübungen wie ein Sitz und kurz bleiben oder ein Platz, können auch helfen. Jedenfalls aber aufpassen, denn die nächste Stunde oder so ist der Hund viel reaktiver als sonst.

Die gelbe Phase

Wie bei der Ampel bedeutet gelb auch beim Hund: Achtung, jetzt kommt dann gleich rot! Es ist die Zeitspanne kurz oder unmittelbar vor einem schwierigen Moment und einem möglichen Ausflippen (bzw. die Zeit gleich danach, wo – wie oben erwähnt – erhöhte Vorsicht geboten ist.)

Hier haben wir noch (!) die Chance, alles in ruhigere Bahnen zu lenken und das Schlimmste zu vermeiden. Der beste Tipp besteht darin, die gelbe Phase gut zu nutzen und nicht zu verlassen.

Was du tun kannst:

a) Stress erkennen

Nur wer merkt, dass der Hund allmählich (oder auch schnell) Richtung Ausflippen tendiert, der hat eine Chance, die Situation noch gut zu bewältigen. Dazu gehört vor allem, den Hund gut zu „lesen“ und schon die ersten Frühwarnsignale zu erkennen, nicht erst die dramatischen Zeichen von Stress.

b) Aufmerksamkeit holen

Wenn sich eine potentiell schwierige Situation anbahnt, dann besteht das um und auf darin, sich die Aufmerksamkeit des Hundes zu holen und ihn dazu zu kriegen, sich wieder an seinem Menschen zu orientieren.

Der erste Blick zum Menschen, das erste Umorientieren ist der wichtigste Moment. Dann ist nämlich der Fokus auf die bevorstehende Aufregung gebrochen und man hat eine Chance, mit dem Hund auszuweichen, wegzugehen oder ihn auch nur ruhig sitzen und abwarten zu lassen (was eben das geeignetste für die Situation ist). Es ist einer der vielen Gründe, warum ein gut funktionierendes Aufmerksamkeitssignal unbedingt in die Grunderziehung des Hundes gehört.

c) Luft schaffen

Aufregung und potentiell Ausflippen nehmen durch einige Faktoren zu: räumliche Enge, geringere Entfernung zum Trigger und – wie erwähnt – Anspannung des Menschen. Deswegen ist es immer hilfreich, wenn man mehr Abstand halten kann, in dem man im großen Bogen ausweicht, wenn einem jemand entgegenkommt, den Hund in eine

Rückzugszone bringt, wenn Besuch kommt, oder im Garten erst gar nicht zum Zaun lässt.

Luft lassen gilt auch im übertragenen Sinn: Wer den Hund an der Leine ganz kurz nimmt und direkt neben sich hält, bringt mehr Zündstoff und Anspannung rein als nötig. Kontrolle über den Hund hat man mehr, wenn das Aufmerksamkeitssignal funktioniert und man an längerer Leine ein paar Schritte zur Seite gehen kann.

Die grüne Phase

Die wirkliche Lösung für das Ausflippen des Hundes liegt in der grünen Phase. Es sind die Stunden, Tage, Wochen oder Monate BEVOR ein heikler Moment entsteht. Also jene Zeitspanne, die wir gut nützen könnten, wenn uns bewusst wäre, dass sie direkt mit unserem Problem zusammen hängt. Ur dass wir in dieser Zeitspanne noch keinen Leidensdruck haben 😊.

Was du tun kannst:

a) Aufregung runter

Wir wissen ja: heikel wird es immer dann, wenn der Hund zu aufgeregt ist oder wenn er generell in einem zu hohen Erregungspegel ist. Dann reichen Kleinigkeiten und schon geht's los. Dieselben Kleinigkeiten würde er locker wegstecken und gelassen nehmen können, wenn er nicht schon im Stress wäre.

Also sind Stressvermeidung und Stressabbau die unerlässliche Grundlage, wenn man schwierige Situationen meistern will. Oft ist es sogar so, dass von der schwierigen Situation kaum was über bleibt, wenn der Stress erst mal wegfällt.

b) Trigger üben

Reagiert der Hund auf bestimmte Auslöser (andere Hunde, Besucher,...) immer mit Aufregung und das obwohl man schon ein systematisches Anti-Stress-Programm durchgezogen hat, dann spielen andere Faktoren wie Angst, Frustration oder aufmerksamkeitsheischendes Verhalten mit, die man gezielt angehen muss.

Der zentrale Ansatz dabei ist, dass die jeweiligen Auslöser – auch „Trigger“ genannt – umprogrammiert werden und statt Aufregung oder Bedrohung in Zukunft für neutrales Verhalten oder gar positive Erfahrungen stehen. Wenn wirkliche Verhaltensprobleme bestehen, macht die Begleitung durch eine/n versierte/n Trainer/in oder ein geeigneter Kurs den meisten Sinn.

Fazit

Wer genug hat vom Ausflippen des Hundes, wer sich und seinem Hund diese Momente ersparen möchte, für den muss es Ziel sein, den Hund in der „grünen Phase“ zu halten. Alles andere ist und bleibt ein sich Drüberretten und Notfall-Management. Das aber ist auf Dauer unbefriedigend.