



Stress muss nicht sein!

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass unsere Hunde erst lernen müssen, sich in der menschlichen Welt zurechtzufinden. Sie werden täglich zahlreichen Stresssituationen ausgesetzt. Autos, Radfahrer, Jogger, Mülltonnen, tobende Kinder, fremde Hunde und vieles mehr kann bedrohlich auf sie wirken. Diese Reizüberflutung kann, je nach Persönlichkeit und Prägung des Hundes eine extreme Belastung für ihn sein ...

Hunde, die nicht lernen, mit diesen Reizen entspannt umzugehen entwickeln starken, wenn nicht sogar chronischen Stress. Sie stehen ständig unter Strom. Mit der Zeit reagieren sie darauf mit auffälligem Verhalten und Krankheitssymptomen. Auch Hunde können wie wir Menschen psychosomatische Beschwerden entwickeln.

Was bedeutet Stress?

Stress ist die körperliche und seelische Reaktion auf eine innere oder äußere Bedrohung - der gesamte Organismus ist in Alarmbereitschaft.

Stress ist eine überlebenswichtige Reaktion auf Reize, denn nur so lernt der Hund auf veränderte Umweltbedingungen zu reagieren und sich anzupassen.

*„Einem entspannten Körper
folgt ein entspannter Atem.
Einem entspanntem Atem
folgt ein entspannter Geist.“*

(Anna Elisabeth Röcker)



Unsere Hunde zeigen uns ständig, ob sie sich in einem entspannten oder in einem gestressten Zustand befinden.

In einer absolut stressarmen Umgebung könnten sich unsere Hunde nicht zu souveränen, gelassenen Hunden entwickeln.

Stress ist somit bis zu einem gewissen Grad notwendig und nicht immer negativ. Es kommt jedoch auf die Dosis und die Art des Stresses an. Empfindet der Hund den Stress positiv oder negativ?

So ist das Toben mit Hundekumpels meistens positiv behaftet, im Gegensatz zu einem unangenehmen Geräusch, wie z.B. einer Polizeisirene, die in den Ohren schmerzt.

Unterscheidung zwischen Eustress und Distress

(nach dem Stressforscher Selye)

EUSTRESS/POSITIVER STRESS:

Notwendige Aktivierung des Organismus, zur besten Nutzung der vorhandenen Energie.

Der Hund fühlt sich einer Situation nicht hilflos ausgeliefert. Er lernt, dass sein Verhalten Einfluss auf die Situation hat. Lerneffekt ist positiv.

Beispiel: Der Hund kommt neu in eine Welpengruppe. Er kann Kontakt mit den anderen Hunden aufnehmen, wenn er es will. Er ist aufgeregt, fühlt sich jedoch zu nichts gezwungen. Mit der Zeit traut er sich immer mehr zu. Dieses Gefühl stärkt ihn, macht ihn selbstbewusster und er entwickelt eine Stressresilienz. Das bedeutet, dass er lernt, mit widrigen Umständen gelassen umzugehen.

DISTRESS/NEGATIVER STRESS:

Schädigendes Übermaß an An/oder Unterforderung- schwächt und macht krank. Er fühlt sich der Situation hilflos ausgeliefert.

Beispiel: Er kommt neu in eine Welpengruppe und alle rennen hinter ihm her.

„Nicht alles, was man sich bewusst anschaut, kann auch verändert werden, aber nichts lässt sich verändern, solange man es sich nicht bewusst anschaut.“

(James Baldwin)



Das Toben mit Hundekumpels ist meistens positiv behaftet, im Gegensatz zu einem unangenehmen Geräusch, wie z.B. einer Polizeisirene, die in den Ohren schmerzt.

Er versucht, sich panisch in Sicherheit zu bringen. Positiver Lerneffekt gleich null. Es entwickelt sich eine erlernte Hilflosigkeit. Dieser Hund lernt nicht gesund mit Konflikten umzugehen. Er bleibt ein Opfer der Umstände.

Auf Dauer spielt es für den Organismus keine Rolle, um welchen Stress es sich handelt, denn jeglicher Stress macht, wenn er zu lange anhält, krank! Zudem kann ein anfangs positiver Stress in einen negativen Stress umkippen. Das lässt sich oft beim Toben der Hunde erkennen. Sehr schnell kann aus einem wilden Spielen ein gefährliches Mobben entstehen. Deshalb sollten wir immer darauf achten, dass es genug Ruhephasen gibt.

Die drei Phasen von Stress:

1. **ALARMREAKTIONSPHASE:** optimale Reaktionsbereitschaft- perfektes Zusammenspiel von Nervenimpulsen und Hormonausschüttung- instinktive Reaktion. Der Hund reagiert gesund auf eine Stresssituation und entspannt sich schnell wieder.

2. **WIDERSTANDSPHASE:** Der Widerstand ist gegenüber dem Stressfaktor erhöht- alle andere Reize sind herabgesetzt. Es wird kaum etwas anderes, als der Stressauslöser wahrgenommen. Die Sinneskanäle gehen zu. Hier trifft ein Kommando im wahrsten Sinne des Wortes auf „taube“ Ohren. Der Hund reagiert seinem Typus entsprechend mit Kampf, Flucht, Starre oder einer Übersprungshandlung.
3. **ERSCHÖPFUNGSPHASE:** Symptome der Alarmreaktionsphase stellen sich wieder ein (z.B.: Beschleunigter Herzschlag, erhöhter Blutdruck, erhöhter Cortisol- und Adrenalin Spiegel) sind jedoch dauerhaft. Der Hund ist nicht mehr fähig, sich zu entspannen. Es kommt zu einer anhaltenden Anspannung im Organismus. Diese Anspannung/chronischer Stress macht krank und kann sogar zum Tod führen.

Entspannung sollte immer einen wesentlich größeren Anteil im Leben des Hundes haben wie die Anspannung. Hunde, die sich sicher und geborgen an der Seite ihres Men-

schen fühlen, genug Ruhephasen und eine gute Prägung von Welpen an erhalten haben, haben kaum Probleme, wenn sie ab und zu mal eine stressige Situation, wie z.B. einen Stadtbesuch, erleben. Sie haben gelernt, dass sie sich an ihrem Menschen orientieren und ihm vertrauen können.

Schwierig wird es jedoch, wenn der Hund ständig stressigen Situation ausgeliefert ist, er keine Möglichkeit hat, dem zu entkommen und sich alleine, nicht geschützt von seinem Menschen fühlt.

Wie z.B. ein Hund, der aus dem Tierschutz kommt, der sein bisheriges Leben auf dem Land verbracht hat und keinerlei Erfahrungen hat, was ein Stadtleben bedeutet.

Ich arbeite oft mit diesen Hunden zusammen. Es blutet einem das Herz, wenn man sieht, wie panisch diese Hunde auf alles Fremde reagieren und fast nicht in der Lage sind sich auch nur halbwegs „normal“ zu verhalten. Ein Schreckmoment jagt den nächsten. Es fehlt die nötige Zeit den Schreck zu verarbeiten. Wenn zusätzlich noch der Mensch wütend, genervt oder hilflos auf das Verhalten des Hundes reagiert, ist das Unglück vorprogrammiert.

*Langeweile kann
auch stressen.*



Wie reagiert der Hund auf Stress?

Stress kann sich auf das Verhalten der Hunde unterschiedlich auswirken. Wir unterscheiden bei den Hunden zwischen einem A-Typ und einem B-Typ.

Die A Typen werden über das Nebennierenmark, über die Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin gesteuert. Das bedeutet, dass bei diesen Hundetypen das Motto „Fight or flight“ aktiviert wird. Diese Hunde neigen dazu, auf eine für sie überraschenden oder beängstigenden Situation mit Angriff oder Flucht zu antworten. Sie haben eine hohe Reaktivität. Das bedeutet, dass sie blitzschnell auf äußere Reize reagieren.

Bei diesem Hundetypus ist es sehr wichtig, dass er von Welpen an nicht überfordert und künstlich aufgeregt wird. Z.B. wildes Toben und Ballspiele machen aus ihm sehr schnell einen Adrenalinjunkie, der immer mehr will, sich immer schneller aufregt und nach einer

gewissen Zeit bei jedem noch so kleinen Stressauslöser austickt. Diese Hunde müssen lernen, Pause zu machen und sich zu beherrschen.

Zu dem Stresshormonen Noradrenalin und Adrenalin kommt das Dopamin, das sogenannte „Glückshormon“ dazu. Ein Überschuss davon kann in eine Sucht nach Highgefühlen ausarten.

So können sich bei großem andauernden Stress Stereotypen entwickeln. Das sind kontinuierliche, ständig wiederholende Handlungen, die dem Hund ein vermeintlich positives Gefühl der Entspannung, des Rausches vermitteln. Er versucht, sich in einer stressigen Situation selbst zu beruhigen. Eine stressige Situation bedeutet nicht zwangsläufig zu viel an Reizen.

4. Auch das Gegenteil, nämlich zu wenige Reize wie z.B. Isolation (Zwingerhaft), mangelnder Input (immer die gleichen Abläufe/Monotonie), zu wenig Gefühle (ein gefühlloser Mensch, der den Hund ständig ignoriert- ihm keine Zuwendung schenkt) und

***Auch Hunde können
wie wir Menschen
psychosomatische Be-
schwerden entwickeln.***

fehlende Anreize von Außen lösen mentalen Stress aus. Mit einer der stärksten Stressfaktoren ist Gewalt, Ignoranz und ein sich „nicht verstanden fühlen“.

Typische Stereotypen können sein:

- ein sich ständig im Kreis drehen
- dem eigenen Schwanz hinterherjagen
- ständiges Buddeln und Graben ohne Pause
- die eigenen Pfoten blutig beißen (wie bei Menschen Fingernägel kauen)
- Schatten an der Wand verfolgen
- monotones Bellen ohne sichtbaren Grund

Autorin RADANA KUNY



ZUR PERSON: RADANA KUNY wurde 1965 in Prag geboren und arbeitet als Verhaltensberaterin/Hundetrainerin mit Hunden und als Coach mit Menschen. Durch ihre angeborene Hellfühligkeit hat sie im Laufe von zehn Jahren ein eigenes Coaching- und Trainingskonzept entwickelt: die „Shanti-Methode“. Mittlerweile hat sie Hunderten von Menschen geholfen, ihre Hunde besser zu verstehen.

Alle Stereotypen sind ein Hilferuf der Seele!

Dieses Verhalten können auch Hundes des Typus B entwickeln, verstärkt zeigt es sich jedoch bei A Typen.

Hunde des Typus B werden über das Cortisol gesteuert, welches in der Nebennierenrinde produziert wird. Cortisol hat immer eine zuerst hemmende, leicht blockierende Wirkung. Das bedeutet, dass ein B-Typ auf eine unerwartete Situation immer zuerst in eine Starre verfällt.

Diese Starre kann nur einen Bruchteil von Sekunden, aber auch, bei einem sehr unsicheren, traumatisierten Hund, extrem lang sein. Ich kenne Hunde,

die sich keinen Zentimeter mehr vom Fleck wegbewegt haben. Sie sind regelrecht eingefroren. Sie können sich nicht entscheiden, welcher Handlung sie nachgehen sollen. Und anstatt sich womöglich falsch zu entscheiden, machen sie lieber nichts. Ein gesunder, nervlich stabiler B-Typ, bleibt kurz stehen, schaut sich die Sache an und ent-

scheidet dann, was zu tun ist. Nur wenn er sich entschieden hat, ist es recht schwierig ihn von seinem Vorhaben abzubringen.

Wie vermeide ich negativen Stress bei meinem Hund?

Das wichtigste was wir unseren Hunden beibringen sollten, ist, dass es in unserer Nähe sicher ist. Generell ist Ruhe/Entspannung sehr wichtig. Gesunde Hunde schlafen bis zu 20 Stunden (Welpen sogar bis zu 22 Stunden) am Tag. Im Schlaf, besonders in der Tiefschlafphase werden alle äußeren Sinneseindrücke, alles Erlebte verarbeitet. Ein Hund, der nicht genug Schlaf bekommt, wird zwangsläufig krank.

Damit sich der Hund gesund entwickelt, braucht er immer wieder positiven Stress-Lernerfahrungen, die ihm zeigen, dass er in der Lage ist, mit neuen, aufregenden Situationen klarzukommen. Somit ist es unsere Aufgabe, ihm unsere Welt in „gesunden“ Häppchen zu servieren.

Wir sollten ihn weder über- noch unterfordern. Bitte schleppen Sie den Hund nicht ständig überall hin mit.

Der Hund sollte eine wunderbare Selbstverständlichkeit in unserem Leben sein. Zuviel Aufmerksamkeit, ein ständiges Anfassen, Anschauen und Ansprechen stresst mehr, als es guttut. Lassen sie ihn auch mal stundenlang in Ruhe, vor allem wenn er schläft. Ein Hund braucht Zeit, um sich an etwas Neues zu gewöhnen. Diese Zeit sollten wir ihm lassen. Er muss die Welt mit seinen Sinnen kennenlernen. Durch riechen, fühlen und schauen. Zerren Sie ihn nicht hektisch durch die Stadt. Bleiben Sie souverän und ruhig. Durch eine ruhige Haltung signalisieren wir ihm, dass wir uns wohlfühlen und die Situation im Griff haben. Wichtig ist es auch, auf

gesunden Abstand zu achten. Eine Mülltonne ist aus der Nähe viel bedrohlicher als auf 20 Meter Abstand. Natürlich sollte der Hund lernen, dass Mülltonnen auch aus der Nähe keine Be-

drohung sind - nur das braucht Zeit. Gehen Sie einfach näher heran, wenn Sie merken, dass er sich ein bisschen entspannt hat. Zwingen Sie ihn auf keinen Fall hinzugehen. Sinnvoll wäre es auch, ohne den Hund zu der Mülltonne zu gehen. So zeigen Sie ihm, dass es vollkommen ungefährlich ist, Kontakt mit ihr aufzunehmen. Oft kommt der

Hund dann recht schnell erleichtert zu ihnen und beschnuppert interessiert das Objekt der Angst.

Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass uns kein Hund bewusst ärgern will, wenn er sich unmöglich aufführt. Oft ist es ein Hilferuf.

Jeder Hund ist einzigartig. Je nach Rasse, Charakter, mentalen – und gesundheitlichem Zustand, seinen Prägungen und Erfahrungen kann er unterschiedlich auf Stressfaktoren reagieren, bzw. sie überhaupt erst als diese wahrnehmen.

Was für den einen Hund ein Stressauslöser ist, lässt den anderen völlig kalt.

Monotone Bewegungen können speziell bei A-Typen den Stresspegel senken. So ist ein schneller Spaziergang, bei dem der Hund entspannt an der Seite des Menschen trabt ideal. Auch Nasenarbeit (wie Fährtenuche) kann sich positiv auf den Stresslevel auswirken. Zuhause könnte man dem Hund einen Knochen zum Kauen geben. Diese monotone Kaubewegung entspannt auch- jedoch meist die B-Typen. Ein A-Typ könnte den Knochen gierig herunterschlucken und sich womöglich noch dadurch verletzen.

Unsere Hunde zeigen uns ständig, ob sie sich in einem entspannten oder in einem gestressten Zustand befinden. So signalisieren sie uns auch sehr deutlich, ob unser Verhalten bei ihnen für Ruhe oder Stress sorgt.

Wir sind ständig in Kommunikation, in einem regen Austausch miteinander. Gefühle sind hochgradig ansteckend. Somit sollte immer der erste Schritt sein, dass wir uns entspannen und diese Ruhe durch ruhige Gesten, eine sanfte Stimme und Gelassenheit nach außen transportieren.

Unsere Aufgabe ist hinzuschauen und dafür Sorge zu tragen, dass wir unseren Hund möglichst stressfrei durch sein Leben hindurch begleiten und gegebenenfalls wissen, wie wir ihm in schwierigen Situationen helfen können. Manchmal ist die einfachste Lösung ungesunde stressige Situationen zu vermeiden oder den Hund aus dieser sofort herauszuholen.

Und nein! Kein Hund muss da durch, er muss nicht alles ertragen und aushalten! Auch er hat seine körperlichen, gesundheitlichen und mentalen Grenzen. Diese sollten wir respektieren. Das bedeutet Sicherheit und Vertrauen für ihn. Das ist die Basis für eine sichere Bindung zwischen Mensch und Hund, welche die Voraussetzung für ein glückliches, stressfreies Miteinander ist.