

Madeleine Franck & Rolf C. Franck

CADMOS

**Mit
positiven
Erlebnissen**
zu mehr
Selbstbewusstsein
und weniger
Stress!

**Das MUT-
machBUCH**
für unsichere Hunde



Foto © Madeleine Franck

Inhalt

1	EINLEITUNG	06
2	AUSANGSLAGE: UNSICHERHEIT, ANGST, STRESS	08
	Emotionen beeinflussen	10
	Stress einschätzen	16
3	MUT, RESILIENZ, SELBSTBEWUSSTSEIN	24
	Was ist Resilienz?	27
	Wie viel Mut ist gut?	36
4	ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN, VERÄNDERUNGEN ANSTOSSEN	38
	Das Wohlfühlbudget	38
	Krankheiten und Schmerzen	49
	Fütterung	51
	Die Mensch-Hund-Beziehung	55
5	MUTIG DURCH DEN ALLTAG	58
	Entspannung lernen	60
	"Die Macht der guten Gefühle"	68
	Gute Bewältigungsstrategien etablieren	75
6	MUTMACHSPIELE	81
	Basics: Spielen mit Spielzeug und Futter	81
	Spielerisch Herausforderungen meistern	85
	Koordinative Spiele für mehr Körperbewusstsein	87
	„Ich weiß, was kommt“	90
	ÜBER DIE AUTOREN	92
	TIPPS ZUM WEITERLESEN	94
	STICHWORTREGISTER	95

1

EINLEITUNG

Wir beginnen direkt mit der guten Nachricht: Wenn dein Hund generell unsicher, ängstlich und leicht gestresst ist, kannst du ihm helfen. Und es ist wichtig, sofort damit anzufangen. Denn je länger er mit seinen Unsicherheiten durchs Leben geht und dadurch immer wieder in Situationen gerät, die ihn überfordern, desto eher werden sich seine Ängste verschlimmern und andere Probleme hinzukommen. Vielleicht machst du dir schon länger Sorgen deswegen, vielleicht hast du schon verschiedene Dinge ausprobiert, und vielleicht hast du genau damit verhindert, dass dein Hund aus seiner Unsicherheit heraus schlechte Erfahrungen macht, sich eine konkrete Angst verfestigt oder er aggressives Verhalten zeigt. Vielleicht hast du aber auch das Gefühl, etwas falsch zu machen oder gar „schuld“ daran zu sein, wie dein Hund sich verhält.

Wir erleben es im Erstkontakt bei Verhaltensberatungen oder in der Hundeschule oft, dass Besitzer*innen von unsicheren Hunden selbst immer unsicherer werden. Die Ratschläge, mit denen man sich konfrontiert sieht, sind oft widersprüchlich oder wenig konkret:

- „Du darfst den nicht so verhätscheln, da muss er durch!“
- „Vermeide Situationen, in denen dein Hund Stress hat.“
- „Wenn er sich bei dir versteckt, musst du ihn ignorieren.“
- „Nicht trösten, sonst verstärkst du seine Angst!“
- „Angst kann man durch Trösten nicht verstärken, geh immer auf die Bedürfnisse deines Hundes ein.“
- „Du musst ihm Sicherheit vermitteln.“

Die übliche Herangehensweise an Hundeprobleme besteht darin, mit dem Hund in die Situation zu gehen, in der das Problem auftritt, um dann am Verhalten zu trainieren. Zeigt der Hund Unsicherheit gegenüber Männern, versucht man Gelegenheiten zu schaffen, in denen er nette Männer trifft. Geht er beim Grillabend mit Freunden dann lieber auf Abstand, bittet man die anwesenden Männer, je nach Trainingsüberzeugung, vielleicht den Hund zu ignorieren, während man ihn zwingt, neben dem Tisch zu liegen. Oder man gibt



Tierschutzhund Shadow konnte mithilfe seiner Besitzerin schon viele Ängste hinter sich lassen.

den Männern Leckerchen in die Hand, damit sie den Hund füttern, um eine positive Erfahrung zu schaffen.

Beides kann in manchen Fällen funktionieren, aber beide Vorgehensweisen können auch dazu führen, dass die Unsicherheit des Hundes sogar schlimmer wird. Die Gemeinsamkeit beider Trainingsideen ist der Fokus auf das „Problem“, das der Hund hat. Wenn man sein Leben mit einem Hund teilt, der auf viele verschiedene Auslösereize mit Stress, Unsicherheit oder Angst reagiert, wird der Alltag schnell sehr problemorientiert. Unserer Erfahrung nach haben Hundebesitzer*innen oft sogar ein schlechtes Gewissen, wenn sie den Stressauslösern des Hundes gezielt aus dem Weg gehen, denn „man muss ja was daran tun“. Dabei gibt es

viele gute Gründe dafür, mit dem Hund vor allem dorthin zu gehen, wo er sich sicher und wohl fühlt.

Allzu leicht kann es passieren, dass sich Sorgen und Unsicherheiten immer weiter verselbstständigen und schließlich den Alltag dominieren. Das gilt für Hund und Mensch gleichermaßen. Auch wenn Hunde ihre Unsicherheit nicht bewusst reflektieren, wirken sich die körperlichen Folgen von Stress und Angsterlebnissen auf ihr zukünftiges Verhalten aus. Dann treten positive Erlebnisse immer weiter in den Hintergrund und der Hund „steht sich selbst im Weg“. Das ist doppelt schade, denn umgekehrt ist es genau das Erleben von positiven Emotionen, was die Belastungen durch unangenehme Erfahrungen ausgleichen kann. Gute Stimmung erhöht die Energie für Problemlösekompetenzen und die Fähigkeit, mit den täglichen Herausforderungen klarzukommen. Und auch körperlich wirken positive Gefühlszustände wie ein Puffer gegen die gesundheitlichen Schäden, die ansonsten durch Stresshormone langfristig entstehen.

Mit diesem Buch möchten wir dich ermutigen, das Leben deines Hundes aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten. Wir möchten dir zeigen, wie du die Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden, Gesundheit, Selbstwirksamkeit und emotionaler Stabilität nutzen und für deinen Hund eine Verbesserung schaffen kannst. Es gibt an vielen Stellen die Möglichkeit, anzusetzen und etwas zu optimieren. Dabei musst du nicht sofort alles gleichzeitig umsetzen oder alles „richtig“ machen. Entscheidend ist, dass du deinen Fokus verschiebst und deinem Hund hilfst, seinen ebenfalls zu verschieben, indem er viele positive Erlebnisse und Erfolge hat. Mach dich mit ihm gemeinsam auf den Weg zu mehr Selbstbewusstsein, Mut und einer optimistischen Lebenseinstellung.

ziert; fühlt sich etwas schlecht an, versucht der Hund es zu vermeiden. Es entstehen Verknüpfungen zwischen Verhaltensreaktionen und Auslösern dieser Gefühle, die sich mit jeder erneuten Konfrontation weiter festigen. Die Verhaltensreaktion führt zu Konsequenzen, die sowohl von innen durch die Ausschüttung von bestimmten Botenstoffen (und damit wiederum verbundenen Emotionen) als auch von außen kommen können. Selbst wenn eine Konsequenz als Erstes von außen erfolgt (der Hund erhält beispielsweise eine Belohnung), sind es die damit im Hundehirn und -körper entstehenden Gefühle, die entscheidend für das Verhalten sind. Das erklärt simpel, warum eine Belohnung nur als Verstärker für ein Verhalten wirkt, wenn der Hund sie auch als Belohnung empfindet.

Mit jeder Wiederholung einer Auslöser-Emotion-Verhaltensreaktion-Emotion-Schleife steigt die Erregung in der nächsten Begegnung mit diesem Auslöser. Es ist vor allem die Stärke der Emotion und damit der Grad der Erregung, die über das Verhalten des Hundes bestimmen. Je höher die Erregung, desto weniger bewusste Entscheidungen kann der Hund treffen und desto mehr greift er auf genetisch vorgesehene oder schon sehr tief verankerte Verhaltensstrategien zurück.

Emotionen beeinflussen

Emotionen sind für Mensch, Hund und andere Säugetiere zentraler Bestandteil bei der Bewertung und Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen und Entscheidungen wie auch bei kritischen Lebensereignissen. Willst du deinem Hund zu einer positiveren, zusehender Grundstimmung im Leben verhelfen, gilt es die Aktivität der Emotionssysteme Seeking, Fürsorge und Spiel möglichst

oft zu aktivieren. Dass auch negative Emotionen zum Hundeleben gehören, ist selbstverständlich. Bei unsicheren, ängstlichen und gestressten Hunden sind diese Emotionen jedoch meist deutlich überrepräsentiert. Deshalb solltest du gleichzeitig versuchen, den Hund vor einer zu häufigen und intensiven Aktivierung der Emotionssysteme Wut, Angst und Panik zu schützen.

Das Gehirn passt sich entsprechend seiner Benutzung an – ein tolles Feature, wie wir finden. Hilfst du deinem Hund also dabei, vermehrt positive Emotionen zu empfinden, Entspannung zu erleben und sich bei der Bewältigung von kleinen Herausforderungen erfolgreich zu fühlen, dann stellt sich das Gehirn langfristig genau darauf ein. Das führt dazu, dass neue Situationen anders bewertet werden und entsprechend auch für bereits negativ besetzte Auslöser überhaupt erst die Basis geschaffen wird, eine Neubewertung durch positives Training zu ermöglichen.

Angst, Wut und Panik hemmen

Wenn wir einen genaueren Blick auf die drei Systeme werfen, die wir hemmen wollen, fällt auf, dass sie alle durch negative Verstärkung problematische Bewältigungsstrategien für den Umgang mit bestimmten Reizen oder Situationen festigen. Das Gefühl der Erleichterung ist ein ausgesprochen wirksamer Verstärker, weshalb nicht umsonst viele (umstrittene) Trainingsansätze im Tiertraining darauf aufbauen.

Das Angstsystem (Fear) wird aktiv, wenn der Hund mit einer (realen oder eingebildeten) Gefahr konfrontiert wird. Die emotionale Bewertung einer Situation läuft grundsätzlich schneller ab als ihre kognitive Einschätzung. Das macht auch Sinn, denn wer nicht schnell genug auf eine Gefahr reagiert, könnte verletzt



Wenn das Angst- oder Wutsystem aktiv ist, besteht immer die Gefahr, dass sich durch negative Verstärkung ungünstige Verhaltensstrategien festigen.

werden oder sogar sterben. Im Gehirn ist die Amygdala verantwortlich dafür, schnelle Verhaltensreaktionen auszulösen, wenn es brenzlich wird. Bei hoher Angsterregung stehen jedoch nur eingeschränkte Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung, von denen der Hund eine instinktiv wählen wird. Das sind einerseits Flucht (Flight) oder Einfrieren (Freeze), je nach Situation und Grad der Erregung kommen manchmal auch das sogenannte Einschmeicheln (Fawn) oder Herumalbern (Flirt/Fiddle about) oder andere Übersprunghandlungen zum Vorschein.

Wählt der Hund bei einer Bedrohung statt Flucht lieber Kampf (Fight), ist in seinem Gehirn das Wutsystem aktiv. Es kommt zu einer plötzlichen Ausschüttung von Adrenalin

und Noradrenalin. Der Hund greift zu aggressivem Verhalten, das typischerweise eingesetzt wird, um Abstand zu erzeugen und sich selbst, seinen Nachwuchs oder eine Ressource zu verteidigen. Es besteht daher immer die Gefahr, dass sich Angst zu Aggression verschiebt. Zu den mit der Aktivität des Wutsystems assoziierten Gefühlen gehören außerdem Frustration, Empörung und Gereiztheit.

Das Lernen einer erfolgreichen Strategie erfolgt bei aktiviertem Angstsystem durch eine Emotionsverschiebung von Angst zu Erleichterung. Wählt der Hund die Flucht, so verschafft ihm die Distanzvergrößerung zum Auslösereiz seiner Angst ein Erleichterungsgefühl, welches das Weglaufen negativ verstärkt. Das Problem bei Aggressionsverhalten

3

MUT, RESILIENZ, SELBSTBEWUSSTSEIN

Es gibt Hunde, die bleiben von unangenehmen Erlebnissen scheinbar völlig unbeeindruckt. Der typische „Der-tut-nix“-Hund geht beispielsweise in Hundebegegnungen mit der unerschütterlichen Erwartung, dass jeder andere Vierbeiner ihm wohlgesinnt ist. Reagiert der andere unwirsch, verbucht der „Der-tut-nix“ das als Ausnahme und versucht sein Glück beim nächsten Hund trotzdem noch mal. Jede freundliche Begegnung und jeder nette Spielkontakt verstärken seine Begegnungsstrategie, wogegen er eine Abfuhr im wahrsten Sinne des Wortes einfach „abschüttelt“ und weiterläuft. Für einen ängstlichen Hund ist jede schlechte Begegnung dagegen eine zu viel. Warum verarbeiten verschiedene Hunde ihre Erfahrungen so unterschiedlich?

Die Persönlichkeitseigenschaften von Hunden entwickeln sich aus einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren, die zum einen den Hund selbst und zum anderen seine Umwelt betreffen. Dieser Prozess ist dynamisch und kann an vielen Stellen beeinflusst werden. Auf die Entstehung von Angst-

problemen wirken sich beispielsweise verschiedene biologische Faktoren aus, allen voran der genetisch bedingte Anteil von Ängstlichkeit. Auch das Stresserleben der Mutterhündin während der Trächtigkeit hat hormonelle Auswirkungen auf die Welpen; Krankheiten und Schmerzen sind lebenslang ein Risikofaktor für die Entwicklung von Ängsten. Auf der anderen Seite stehen Umweltfaktoren, wobei die Erlebnisse der Welpen in den ersten Lebenswochen von entscheidender Bedeutung sind.

Bis zu dem Zeitpunkt, wenn das Gefahrenvermeidungsverhalten einsetzt, reagieren Welpen auf neue Dinge eher mit Neugier als mit Vorsicht. Je mehr unterschiedliche Reize wie Geräusche, Anblicke und Berührungen sie in dieser Zeit kennenlernen, desto besser. Offenbar gibt es hier rasseabhängige Unterschiede, die jedoch noch wenig erforscht sind. Signifikante Unterschiede wurden beim Vergleich von Deutschen Schäferhunden (früherer Einsatz) mit Cavalier-King-Charles-Spaniels (späterer Einsatz des Gefahrenvermeidungsverhaltens) gefunden. Umso mehr