

MANUELA ZAITZ

# MEIN HUND gelassen ALLEIN DAHEIM



Wege  
aus dem  
Trennungs-  
stress



CADMOS



Hunde lieben uns,  
egal wie wir aussehen,  
wen wir lieben  
und wer wir sind.

Foto © Manuela Zaitz

## Wichtiges zu Beginn

Wenn ich über Hunde spreche, nutze ich in der Regel die männliche Form, weil ich zwei Rüden habe. Natürlich sind alle Hündinnen mitgemeint. In der Ansprache an euch Menschen nutze ich in diesem Buch ein respektvolles „du“ oder „ihr“ und ich gendere in diesem Buch. Wenn euch dabei spontan die Hutschnur hochgeht, bitte bedenkt doch Folgendes:

**“Immer, wenn du , :innen‘ sagst,  
fühlt sich jemand weniger außen.”**

Thomas Killer

Ich bin von einem Gegner der Gendersprache zu einer absoluten Befürworterin geworden, weil mir Menschen gezeigt haben, wie wichtig es ist, sichtbar zu sein.

**Danke dafür.**

# Inhalt

Vorwort von Gerrit Stephan .....	6
Vorwort von Manuela Zaitz .....	8
<b>1 Grundlegendes über Trennungsstress und den Umgang damit .....</b>	<b>10</b>
Mythbusting.....	11
Über Bindung und Trennung.....	12
Sinn und Unsinn bekannter Tipps zum Alleinbleiben .....	16
Trennungsstress – ein oft verkanntes Problem.....	35
Wie lange dauert es, bis ein Hund allein bleiben kann? .....	37
Klappt das Training bei jedem Hund? .....	38
Management als Schlüssel zum Erfolg.....	40
<b>2 Alleinbleiben lernen mit System.....</b>	<b>43</b>
Bestandsaufnahme vor Trainingsbeginn.....	44
Die ersten Schritte.....	50
Aufbau des weiteren Trainings (Beispielhund Fiffi).....	62
Einbauen von Triggern (Beispielhund Fiffi).....	64
<b>3 So gelingt das Training mit dem eigenen Hund .....</b>	<b>73</b>
Der individuelle Trainingsplan.....	73
Besonderheiten beim Training mit Welpen.....	78
Was, wenn ich mehr als einen Hund habe?.....	79
Einmal erlernt, für immer ausgesorgt?.....	80
Troubleshooting.....	83
<b>4 Mutmacher zum Schluss .....</b>	<b>85</b>
Hilfreiches für euer Training.....	86
Danksagung.....	94
Stichwortregister.....	95

# Vorwort

Liebe Leser:innen,

Trennungsprobleme gehören zu den unangenehmsten und schwierigsten Komplikationen in der Familienhundehaltung. Die betroffenen Hunde leiden zum Teil extrem unter den Trennungen, die häufig Stunden dauern und sich täglich wiederholen. Von Trennungsstress betroffene Hunde geraten schnell in chronischen Stress mit allen negativen Begleiterscheinungen. Regelmäßiger starker Stress schwächt das Immunsystem und macht zudem die Entstehung weiterer Verhaltensprobleme wahrscheinlich.

Auch auf der Seite der Menschen ist der Leidensdruck schwerwiegend. Intensive Lautäußerungen, Zerstörungen an der Einrichtung, Verlust der Stubenreinheit ... das Verhalten der Hunde macht es in vielen Fällen unmöglich, sie zeitweise in der Wohnung zurückzulassen. Die Hoffnung, dass der Hund sich schon noch an diese Situation gewöhnen wird, zerschlägt sich meist schnell und das Problem wird im Alltag zu einer ernststen Belastung.

Leider kursieren auf Hundewiesen, in Internetforen und im Fernsehen veraltete Vorstellungen und irreführende Erklärungen zu diesem Thema. Auf der Suche nach schnellen Lösungen wird zu Maßnahmen geraten, die das trennungsbedingte Verhalten des Hundes über unangenehme Einwirkungen „unterbinden“ sollen. Da diese Tipps schnellen Erfolg versprechen, werden sie von verzweifelten Hundehalter:innen häufig umgesetzt, nicht selten gegen das eigene Bauchgefühl. Sprühhalsbänder, geschlossene Boxen, Unterbrechen von Lautäußerungen mit bedrohlicher Stimmführung/Körpersprache können uner-

wünschtes Verhalten vorübergehend hemmen, machen letztendlich aber alles nur noch schlimmer.

Seit den Anfängen der wissenschaftsbasierten Verhaltensberatung setzen sich forschende und praktizierende Fachleute mit



diesem Problem auseinander und entwickelten verschiedene Lösungsansätze, die eine entscheidende Gemeinsamkeit hatten und haben: Das problematische Verhalten wird als Ausdruck von Angst, Stress und Frustration gesehen, dementsprechend setzen die Maßnahmen zur Verhaltensveränderung an eben diesen Ursachen an. In den letzten Jahren hat sich ein Trainingsansatz etabliert, der auf Desensibilisierung beruht, einer bewährten Technik zur Verhaltensveränderung. Der Schlüssel zu diesem Weg aus dem Trennungsstress sind viele, anfangs sehr kurze Trennungssituationen, die nach einem durchdachten System verlängert werden, bis die Trainingsziele erreicht sind. Dieses Buch ist die erste deutschsprachige Veröffentlichung, in der dieses Vorgehen ausführlich vorgestellt wird.

Manuela Zaitz räumt zunächst mit einer ganzen Reihe von Mythen und falschen Erzählungen rund um das Thema Trennungsstress auf. Wir erfahren, was das Problem ist und was nicht. Eine komprimierte Besprechung der gängigsten Tipps und Hilfsmittel klärt darüber auf, welche Maßnahmen sinnvoll sind, was sie bewirken können und wo die jeweiligen Grenzen liegen. Im

Hauptteil des Buches werden die Voraussetzungen für die Desensibilisierung und die grundlegenden Regeln für die Planung des Trainings erläutert. Schließlich bietet das Buch eine einfache, praktikable Hilfestellung für die konkrete Planung der einzelnen

Trainingseinheiten. Insgesamt schafft es eine solide Grundlage für das Verständnis des Problems, eröffnet eine Perspektive zu seiner Lösung und bietet konkrete Vorlagen für die Umsetzung, die individuell angepasst werden können.

Trennungsprobleme sind vielgestaltig und haben sich oft durch zahlreiche überfor-

dernde Trennungen verfestigt. Gleichzeitig sind die Voraussetzungen für das Training individuell verschieden. Eine professionelle Begleitung ist vor allem für den Einstieg in dieses Training grundsätzlich hilfreich und in manchen Fällen unerlässlich. Dieses Buch hilft den betroffenen Menschen, sowohl das Problem als auch dieses Lösungskonzept zu verstehen, und ist für die eigenständige Durch- bzw. Fortführung der Desensibilisierung eine große Hilfe.



**REGELMÄSSIGER STARKER  
STRESS SCHWÄCHT  
DAS IMMUNSYSTEM  
UND MACHT ZUDEM DIE  
ENTSTEHUNG WEITERER  
VERHALTENSPROBLEME  
WAHRSCHEINLICH.**

Gervit Stephan

# Vorwort

Liebe Leser:innen,

vielleicht habt ihr euch dieses Buch gekauft, weil ihr einen Hund habt, der noch nicht allein bleiben kann – der Dinge zerstört, der jault oder bellt, der ins Haus uriniert, wenn ihr nicht da seid.

An diesem Punkt habt ihr vielleicht schon versucht, so einiges an guten Ratschlägen umzusetzen, um die Situation zu verbessern. Ihr habt eventuell getragene Klamotten von euch ins Körbchen gelegt, Radio oder TV angelassen, den Hund, bevor ihr gegangen seid, so richtig ausgepowert, oder ihr habt gar ein Antibellhalsband ausprobiert, weil sich die Nachbarn schon beschwert haben.

Wir besprechen im Folgenden noch ausführlich, warum nichts davon so richtig geholfen hat und warum ihr manche Sachen ganz unterlassen solltet. Das ein oder andere Mal werdet ihr vielleicht ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn ihr realisiert, dass ihr Dinge gemacht habt, die eurem Vierbeiner eher geschadet als geholfen haben. Bitte geht nicht zu hart mit euch ins Gericht. Wir haben alle schon mal Murks gemacht, weil wir es nicht besser wussten. Ich weiß, wie verzweifelt man sein kann, wenn einem die Nachbarn böse Blicke zuwerfen, weil der Hund die Ruhe im Haus stört. Mir ist klar, dass man dann schlicht nach jedem Strohalm

greift. Atmet tief durch, lest euch in Ruhe ein und startet neu.

Vielleicht ist es aber auch so, dass bald ein junger Hund oder ein neuer Hund bei euch einzieht und ihr von Anfang an mit dem Alleinbleiben alles richtig machen wollt. Das ist großartig, denn jeder Hund sollte die Chance bekommen, zu lernen, wie man entspannt allein bleiben kann.

Selbst wenn ihr denkt, dass euer Hund „eigentlich“ nie allein bleiben muss, solltet ihr es üben. Ich habe es als Trainerin zu oft erlebt: die Großfamilie, bei der immer jemand daheim ist, das ältere Ehepaar in Rente, die

WG mit dem gut durchdachten Dogsharing. Das mag alles über Jahre prima funktionieren, trotzdem kann es früher oder später passieren, dass der Hund auf einmal allein bleiben muss. Familienkonstellationen ändern sich, ein Familienmitglied wird krank, erwachsene Kinder werden flügge und ziehen aus. Eine schwierige Situation für den nun erwachsenen Hund, der gewohnt ist, dass immer jemand da ist, und der nie die Zeit bekommen hat, das entspannte Alleinbleiben zu lernen.

„Ich komme doch seit Jahren immer wieder nach Hause, der muss doch wissen, dass ich wiederkomme“, mögt ihr vielleicht den-

„  
**JEDER HUND SOLLTE  
DIE CHANCE BEKOMMEN, ZU  
LERNEN, WIE MAN ENTSPANNT  
ALLEINE BLEIBEN KANN.**



ken. Das wäre schön, aber so einfach funktioniert es dann doch nicht. Das Gute ist: Mit Training können wir viel erreichen, und den ersten Schritt habt ihr schon gemacht – ihr lest euch jetzt in das Thema ein.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, das Alleinbleibetraining zu gestalten. Ich habe in den Jahren meiner Trainerinnenlaufbahn unterschiedliche Ansätze ausprobiert und orientiere mich heute am Konzept von Malena DeMartini-Price, weil ich es für das derzeit beste und strukturierteste Training zum Alleinbleiben halte: kleinschrittig und immer darauf ausgerichtet, dass der Hund unsere Steigerungen in Dauer und Schwierigkeitsgrad schaffen kann.

Zeitlich plant ihr zu Beginn 20 Minuten bis eine halbe Stunde Training pro Tag ein, an fünf Tagen in der Woche. Ihr werdet durch dieses Training viel über euren Hund erfahren, weil ihr viel beobachten werdet und

lernt, euer Training dann entsprechend anzupassen. Ich freue mich, euch dabei begleiten zu können.

Auch wenn es verlockend ist, direkt im Kapitel mit den ersten Trainingsschritten weiterzulesen: Bitte arbeitet euch Kapitel für Kapitel durch das Buch. Ich möchte, dass ihr versteht, warum wir unser Training genau so gestalten, denn nur, wenn ihr die einzelnen Trainingsschritte nachvollziehen könnt, werdet ihr das Training für euren Hund sinnvoll planen können. Einen guten Plan zu haben, ist die halbe Miete.

Wir packen das!  
Eure  
Manuela Zaitz