

## **Angst kann Hunde krank machen.**

Professionelle Unterstützung braucht der Hund dann, wenn die Angst zu einer Beeinträchtigung seiner Lebensqualität (und damit auch der seines Halters) führt. Vermuten Hunde überall eine drohende Gefahr, leben sie in einem permanenten Erregungszustand. Sie sind stets bereit zu Kampf oder Flucht – eine hormonelle Dauerbelastung.

### **Aus der Perspektive des Hundes**

„Das Schlimmste, was man einem Tier psychisch antun kann, ist, ihm Angst einzujagen. Angst ist für Tiere schlimmer als Schmerz“ (Temple Grandin, Dozentin für Tierwissenschaften an der Colorado State University). Ängste (hier synonym für Furcht) können sehr vielseitig und vielschichtig sein. Temple Grandin beschreibt die Ängste der Tiere als „hyperspezifische Ängste“, d. h. Tiere fürchten sich schon vor winzigen Details in ihrer Umgebung. Als Autistin, Psychologin und Tierwissenschaftlerin sieht Grandin einen Zusammenhang in der Wahrnehmung von Tieren und der von autistischen Menschen. Denn bei beiden Gruppen kann nichts Abstraktes wahrgenommen werden, sondern es werden ausschließlich Details wahrgenommen. Nicht-autistische Menschen sehen eher „das Ganze“, also bspw. eher den Wald als die einzelnen Bäume. Grandin ist der Meinung, „Probleme mit Tieren lassen sich nur dann lösen, wenn man ihre Perspektive einnimmt, und zwar wortwörtlich“. Diese Aussage hat mich für meine verhaltenstherapeutische Arbeit mit Hunden sehr inspiriert. Sie entspricht auch dem, was Marc Bekoff, emeritierter Professor der Ökologie und Evolutionsbiologie der Universität von Colorado immer wieder betont (u.a. in Marc Bekoff, Gefühle und Empfindungsfähigkeit bei Tieren,).

### **Angst: Komplex und individuell**

Es ist nun nicht so, dass Angsthunde generell Angst haben müssen. Meist gibt es einen oder mehrere individuelle Angstauslöser. Ein Mops, der beispielsweise durch einen Treppensturz eine „Stufenangst“ entwickelt hat, war ansonsten ein unerschrockenes und munteres Schlitzohr. Sein einziges Problem war wirklich nur die Treppe, und dies konnte in einer Trainingseinheit aufgelöst werden. Die Stufen, die ihm eigentlich beim Sturz eine heftige Schmerzerfahrung zugefügt hatten, wurden dem Mops mit Leckerlies einfach „schmackhaft“ gemacht und somit konnte die ursprüngliche Angsterfahrung gelöscht und dauerhaft neu, als positive Konditionierung, bewertet werden. Ohne Zögern läuft der Mops heute wieder auf der Treppe.

Ängste bei Hunden sind immer individuell zu betrachten, sie können sehr vielseitig und vielschichtig sein. Es gibt nichts, wovor ein Hund nicht eine Angst entwickeln könnte. Dies kann sogar ein blauer Himmel ohne Wolken sein.

Beginnt man mit einem unsicheren oder ängstlichen Hund an der Alltagssicherheit zu arbeiten, dann merkt man, wie viele Angstauslöser einem begegnen. Oftmals sind es Gegenstände, Geräusche, Bewegungsmuster oder Übungen, die von „normalen“ Hunden mit Leichtigkeit ausgeführt werden. Für ängstliche Hunde kann manchmal schon eine kleine Übungseinheit zur großen Herausforderung werden. Wenn in extremen Fällen solche Hunde im Alltag in Panik geraten, wollen sie nur noch flüchten oder schmeißen sich auf den Boden.

### **Entspanntes Training**

Bei der Arbeit mit Menschen konnte ich viele Erfahrungen sammeln, die sich auf Hunde übertragen lassen. Daraus habe ich die Methode „90/10“ entwickelt, einen ganzheitlichen Ansatz, der zu einem entspannten Miteinander von Mensch und Hund verhelfen soll und besonders beim Training mit Angsthunden hilfreich sein kann. Stressreduktion,

Entspannung, Kommunikation zwischen Hund und Halter, soziale Bindung und Wohlfühlmassagen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Gerade im Training mit Angsthunden – vorausgesetzt die Hunde lassen Berührungen zu – habe ich mit intensiver Körperarbeit und der Berührung spezieller Stressreduktionspunkte schnell positive Veränderungen erreichen können. Die dadurch bedingte Ausschüttung des „**Wohlfühlhormons**“ **Oxytocin** was übrigens nicht nur beim Hund, sondern auch beim Halter stattfindet – trägt dazu bei, den Hund aus seinem erhöhten Erregungszustand oder seiner Anspannung herauszuholen. Entspannt lernt es sich leichter. Denn auf hohem Stresslevel ist erfolgreiches Lernen nicht möglich, wie psychologische Lerntheorien beweisen.

Einem Angsthund als Halter „beiseite“ zu stehen, finde ich in einigen Situationen sehr hilfreich. **Angst sollte niemals pauschal ignoriert werden!**

### **Paul und die wilden Büffel**

Hierzu ein konkretes Beispiel. Paul, mein junger Rüde, hat sich bei der unerwarteten Begegnung mit einer Herde junger, schwarzer Bullen so sehr erschrocken, dass er in Panik geriet. Die Bullen waren unerwartet auf uns zugestürmt, als sie uns erblickten, und ich selbst hatte ein mulmiges Gefühl, ob der Weidezaun sie auch wirklich stoppen würde. Er hat sie gestoppt ...

Nun wollte ich Paul helfen, diese Angst- und Schreckerfahrung aufzulösen, und ging mit dem verunsicherten, zitternden Hund ein paar Mal mit großem Abstand am Weidezaun vorbei. Amigo wollte am liebsten flüchten, doch gab ich ihm ein Gefühl von Sicherheit, und so ließ seine Panikreaktion merklich nach. Als er nun schon etwas vertrauter mit den „fremden Tieren“ war, nahm ich meinen Hund – mit Abstand zu den schwarzen Rindern – in die Sitzposition und begann, ihm entsprechende Stressreduktionspunkte an Stirn und Ohren zu massieren. Sein Erregungszustand minimierte sich, das unsichere Kläffen verstummte und er blickte nun direkt zu den Rindern, die da am Zaun standen.

### **Seelisches Trauma beim Hund**

Sehr viel heftiger als die „normale“ Angst ist die sog. traumatische Angst. Ein Trauma kann durch eine an sich harmlose Situation entstehen, in der der Hund aber extreme Hilflosigkeit oder gar Todesangst erfährt. Durch dieses Erlebnis wird die normale Verarbeitungsfähigkeit des Gehirns außer Kraft gesetzt, es kommt zu einer völligen Reizüberflutung, was dann eben zu Todesangst und damit verbundenem panischen Verhalten führen kann. Kommt der Hund nach einer solchen traumatischen Erfahrung später in eine ähnliche Situation mit einem entsprechenden Auslöser (Trigger), fühlt er sich in die ursprünglich erlebte Situation zurückversetzt, weil die im Gehirn abgespeicherten Informationen wieder abgerufen werden. Dies wird als posttraumatische Belastungsstörung bezeichnet. Es kommt dann zu einem sog. „Flash-Back“, d.h. einem Wiedererleben der ursprünglich erfahrenen Situation. Das zeigt sich dann in einem impulsiven bis zu aggressiven (= Verteidigungsreaktion) oder vermeidenden (= Fluchtreaktion) und reflexhaft gelähmten Verhalten (Totstellreflex). Eine amerikanische Studie belegt, dass Hunde durch eine traumatische Erfahrung unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden können.

### **Traumatherapie**

Natürlich ist nicht jedes ängstliche Verhalten mit einem seelischen Trauma in Verbindung zu bringen. Zeigen sich aber Ängste und extreme Furcht, Verhaltensweisen, die sich von einem Moment zum anderen plötzlich ändern und verhaltenstherapeutisch nicht wirklich erklärt werden können, dann kann dies ein Hinweis auf eine traumatische Erfahrung sein. Diese Unterscheidung hat nämlich für die Therapie große Bedeutung. Denn wenn ein

Hund eine traumatische Erfahrung im limbischen System gespeichert hat, dann ist ein Training im Bereich der Verhaltenstherapie wenig erfolgreich. Ängsten kann man beispielsweise mit einem Desensibilisierungstraining (unbewusster Gewöhnungsvorgang, Emotionen und Reiz „abstumpfen“ lassen“) oder Konditionierung begegnen. Anders hingegen ist es bei Ängsten als Folge eines Traumas. Bei außergewöhnlichem Stress reagiert das Gehirn nicht mehr und verliert seine Fähigkeit, das Verhalten zu steuern. Es gewinnen dann die Reflexe und instinktive Verhaltensweisen die Oberhand, weshalb es schwierig ist, mit einem traumatisierten Hund zu trainieren.

## **Hintergrund**

### **Stressreduktion: „Glückspunkte“ beim Hund**

es gibt zwei Reflexpunkte des Hundes, einen am Kopf und einen am Ohr, die zu einer Stressreduktion führen können. Die folgenden beiden Übungen sind jederzeit und überall durchführbar.

#### **So geht es**

Berühren Sie sanft den Kopf Ihres Hundes an der auf dem Foto abgebildeten Stelle. Achten Sie aber darauf, ihn dabei nicht zu bedrängen! Legen Sie sanft und bewusst Ihre Hand auf, halten Sie zunächst dort und beginnen dann mit Daumen und Zeigefinger die dargestellten Reflexzonen sanft und kreisend zu massieren. Je nach Kopfform können diese Reflexzonen natürlich leicht variieren (ein Greyhound hat eine andere Kopfform als ein Chihuahua). Ist Ihr Hund am Kopf sehr empfindlich, seien Sie besonders behutsam und streicheln erst einmal sanft am Kopf. Die Reflexzonen können dann ein anderes Mal berührt werden. Bitte nicht zu nahe an die Augenhöhlen streichen, denn das ist vielen Hunden unangenehm.

#### **So wirkt es**

Im Kopfbereich befinden sich viele Nervenendigungen, Akupunkturpunkte und Reflexzonen. Diese sog. Glückspunkte können bei Berührung sehr schnell entspannend wirken und Unsicherheit, Erregung und Stress minimieren.