

Stress und Entspannung bei Mensch und Hund



Mensch wie Hund sind täglichen Situationen ausgesetzt, auf die der Körper mit Ausschüttung von Stresshormonen reagiert. Ein wichtiger Mechanismus, um schwierige Aufgaben oder (Angst-) Situationen erfolgreich zu lösen. Jedoch muss jeder Spannungsphase eine Entspannungs- und Erholungsphase folgen. Bleibt diese aus, stellt sich chronisch unbewältigter Stress ein, der langfristig das Immunsystem schwächt. Im Gegensatz zu Menschen können Hunde Stress nicht einfach abbauen, trotzdem wird von ihnen ein perfektes, angepasstes Verhalten abverlangt. Akute Anspannung, sei es durch Über- oder Unterforderung oder durch Unverständnis des Hundehalters, bestimmen den Hundealltag. Das Leben als Straßenhund, schlechte Haltung, Misshandlungen oder die Situation in den Perreras wirken sich in Stress oder gar Traumatisierung aus.

Mit ängstlichen oder unsicheren Hunden zu arbeiten, ist mir ein wichtiges Anliegen. Bei der Arbeit mit Menschen sammelte ich diesbezüglich viele Erfahrungen, die sich hervorragend auf Hunde übertragen ließen. So entstand meine Methode „Dog Relax©“ mit den wichtigen Bestandteilen Stressreduktion und Entspannung. Intensiven Körperarbeit und die Berührung spezieller Stressreduktionspunkte gelten als Schlüssel zum Erfolg.

Die moderne, körperorientierte Psychotherapie erkennt, dass sowohl das Gehirn wie Körper jede Angst- und Traumaerfahrung speichern, was sich in starker Muskelanspannungen oder Verkrampfungen äußert. So auch bei meinem schwer traumatisierten Greyhound. Berührung und Massage waren hier entscheidende Hilfsmittel. Anspannungen wurde förmlich „weggestreichelt“ und unterstrichen die Fortschritte der „seelischen Heilung“ selbst wenn Narben bleiben. Ein Angsthund braucht viel Zeit, nie sollte er bedrängt werden. Ist die Körperspannung

minimiert und die Ausschüttung der Stresshormone reduziert, ist der Anfang für ein spezielles Training gemacht. Lernen ist nur unter entspannten Bedingungen möglich, da Stress jedes Lernen blockiert.

Die Wissenschaft belegt, dass bei liebevoller Berührung das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet wird und so die Stresshormone reduziert. Diesen beruhigenden Genuss erfahren bereits Welpen durch die sogenannten Leckstimulation der Hündin. „Grooming“ (gegenseitige Fellpflege) fördert somit auch den sozialen Zusammenhalt. Eine solch wohltuende „Fellpflegemassage“ ist leicht erreicht, in dem Sie Ihren Hund mit der für die jeweilige Hunderasse und Fellbeschaffenheit abgestimmte Massagebürste oder einem Striegel „groomen“.
Sabina Pilguy



Die Autorin Sabina Pilguy arbeitet als Hundeverhaltensberaterin und Tierpsychologin (ATN). Sie ist psychotherapeutische Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Buchautorin.

Dog Relax© ist eine von ihr entwickelte und geschützte Methode, mit der Sie Mensch und Hund zu einem „entspannten Miteinander“ verhelfen möchte. Sie unterstützt den Tierschutz und Ihr liegt es sehr am Herzen sich den Angsthunden zu widmen.

www.dog-relax.com

