

Entspannt lebt es sich leichter

Stressreduktion und Kommunikation als Basis für ein Training mit Angsthunden

Wir Menschen, sowie auch unsere Hunde, sind täglich neuen Situationen ausgesetzt, auf die der Körper mit Ausschüttung von Stresshormonen reagiert. Je nach Charakter und/oder Erfahrungen hat jedes Lebewesen einen persönlichen Stresslevel. Stress an sich ist nichts Negatives, im Gegenteil, es ist ein wichtiger Motor, um schwierige Aufgaben oder (Angst-) Situationen erfolgreich zu lösen. Der Körper reagiert mit der Ausschüttung von Stresshormonen, dies ist ursprünglich eine überlebenswichtige Strategie, welche das Lebewesen auf z.B. Kampf oder Flucht vorbereiten sollte.

Jedoch ist es wichtig, dass jeder Spannungsphase eine Entspannungs- und Erholungsphase folgt.

Findet keine Erholungsphase statt, so dass der Körper wieder in Balance kommen kann, stellt sich chronisch unbewältigter Stress ein. Dieser kann langfristig das Immunsystem schwächen.

Unsere vierbeinigen Freunde, ganz besonders die Hunde, erleben Stress genauso wie wir Menschen. Hunde können



ihren Stress nicht einfach so loslassen, trotzdem wird von ihnen immer ein entspanntes und „perfektes“ Verhalten vorausgesetzt, sie sollen „lieb“ sein und ja nicht auffallen. Viele Hunde leiden in der heutigen Zeit unter akutem Stress, sei es durch eine Über- oder Unterforderung oder durch ein Unverständnis des Hundehalters.

Stress ist ein wichtiges Thema im Bereich „Angsthund“, denn manche Hunde sind durch ihr Leben als Straßenhund, durch schlechte Haltung, evtl. auch Misshandlungen oder durch schlechte oder fehlende Sozialisierung großem Stress ausgesetzt, schlimmstenfalls sind sie sogar traumatisiert.

Hunde die unter einer Ängstlichkeit, Angststörung oder Traumatisierung leiden tragen eine Art „Dauerstress“ in sich. Mit ängstlichen oder unsicheren Hunden zu arbeiten, ist mir ein wichtiges Anliegen, denn Angst kann jede Lebensfreude nehmen und sogar lähmen. Bei der Arbeit mit Erwachsenen und Kindern konnte ich viele Erfahrungen im Bereich Stress, Angst und Körperspannung sammeln, die sich auch auf meine Arbeit mit Angsthunden wunderbar übertragen ließen. Daraus entwickelte ich meine Methode „Dog Reläx©“ mit den wichtigen Bestandteilen Stressreduktion und Entspannung. Gerade im Training mit Angsthunden – wenn sie menschliche Berührung zulassen -habe ich mit meiner intensiven Körperarbeit und der Berührung spezieller Stressreduktionspunkte großen Erfolg erfahren können.

Die moderne, körperorientierte Psychotherapie geht davon aus, dass nicht nur das Gehirn, sondern auch der Körper jede Angst- und Traumaerfahrung speichert. Dies kann sich durch starke Muskelanspannungen oder Muskelverkrampfungen in Form von extremer Körperspannung zeigen. Bei meinem schwer traumatisierten Greyhound war die Muskulatur extrem verspannt und für ihn war die Berührung und Massage ein sehr wichtiges Hilfsmittel, um seine Anspannungen aus dem Körper „herauszustreichen“. Es war eine wichtige Unterstützung zu seiner „seelischen Heilung“.



Einem Angsthund sollte man viel Zeit gewähren, um Körperkontakt aufzunehmen. Zu keiner Zeit darf er bedrängt werden. Wird dann aber durch die Körperarbeit die Körperspannung minimiert und die Ausschüttung der Stresshormone reduziert, kann man leichter mit einem entspannten Hund ein spezielles Training beginnen.

Lernen ist nur unter entspannten Bedingungen möglich, denn: Stress blockiert jedes Lernen!



Die Wissenschaft hat belegt, dass bei liebevoller Berührung das Hormon Oxytocin, das sog. „Kuschelhormon“, ausgeschüttet wird und u.a. die Stresshormone reduziert werden. Es stellt sich rasch ein Wohlgefühl ein. **Berühren beruhigt** eben, deshalb ist mir dieser „körperorientierte“ Ansatz im Umgang im Angsthunden so wichtig, und die entsprechenden „Stressreduktionspunkte“ aus „Dog Relax –Entspannter Mensch – Entspannter Hund“ bewirken manchmal kleine Wunder...

Für uns Menschen ist es aber genauso wichtig, entspannt zu bleiben. Ein hektischer, gestresster Mensch kann diese Stimmung auch auf seinen Hund übertragen. Hunde spüren mit ihren „feinen Antennen“ unsere Stimmungen und Emotionen, ebenso nehmen sie wahr, welche Persönlichkeit sich am anderen Ende der Leine befindet. "Die Unsicherheit oder Ängstlichkeit der Menschen überträgt sich auf den Hund, er kann auch ängstlich werden und muss sich manchmal durch auffälliges Verhalten als 'mutiger' Hund zeigen" (S. Pilguy, Dog Relax).

Die Menschen am anderen Ende der Leine senden ihrem vierbeinigen Partner Signale, und jedes Verhalten oder Bewegung hat einen „Mitteilungscharakter“. Wie schon Watzlawick es beschrieb, „Man kann nicht nicht kommunizieren“, senden wir Menschen auch Signale ohne Worte und jede noch so feine Nuance hat ihren eigenen Ausdruck, den der Hund sofort wahrnimmt. Aus diesem Grund vermittele ich meinen zweibeinigen Klienten immer einen guten Stand und eine aufrechte Haltung mit einer entspannten Atmung.

„Eine schlechte oder verkrampfte Haltung sendet entsprechende Signale an den Hund. Wenn unsere Atmung nicht frei fließen kann, wirken wir wie blockiert, unser Brustkorb scheint zusammengezogen. Dies wird häufig verstärkt, wenn die Schultern noch unser Spannung stehen oder eingezogen sind. Wir Menschen haben die Angewohnheiten bei Ängsten oder Sorgen die Schultern als eine Art Schutzreflex hochzuziehen und anzuspannen. Wenn irgendwo im Körper eine Spannung aufgebaut wird, werden verschiedene Körperbereiche betroffen sein, wie bei einem Mobile“ (S. Pilgaj, Dog Reläx). Solche Körperzustände (Ausdruck, Haltung und Körperspannung) spiegeln auch unser innerliches Befinden wieder. Ein ängstlicher, unsicherer oder deprimierter Mensch bringt dies auch durch seine Körpersprache zum Ausdruck. Maja Storch, Psychoanalytikerin an der Universität Zürich) sieht ein starkes Zusammenspiel zwischen Körperhaltung und Verhalten.

Studien um John Riskind und Carolyn Gotay veranschaulichen die Verbindung von Körpersprache und Gefühlen. Mit unserer Körperhaltung können also Emotionen beeinflusst werden. Gerade für Besitzer von Angsthunden kann dies ein kleiner Schlüssel zum Erfolg sein. Wenn man sich selber beobachtet und die Haltung verändert, strahlt man auch mehr Sicherheit aus, die auch dem Angsthund mehr Sicherheit gibt. Der Vierbeiner spürt also, da ist jemand, der mir Sicherheit gibt und auf den ich mich verlassen kann.

Das Thema liegt mir sehr am Herzen, da ich aus meiner langjährigen Praxis berichten kann, dass gerade Besitzer von Angsthund manchmal unsicher oder ängstlich sind. Sie wollen möglichst alles richtig machen und sind dadurch verunsichert. Oder sie reagieren selber schon auf die einzelnen Angstausröser. All dies hat natürllich auch Auswirkungen auf die eigene Ausstrahlung und Körperhaltung.

Ein Beispiel aus der Praxis: eine Halterin zweier Angsthunde schilderte mir die Probleme mit ihren Hunden. Beide Hunde waren vermutlich im Ausland misshandelt worden, da sie extrem auf bestimmte Auslöser reagierten. Ich führte ein ausführliches Anamnesegespräch, um auch alle Details der Hunde und deren Probleme zu erfahren. Die Halterin beschrieb mir ihre eigene große Panik, sobald einer der Auslöser (der Hunde!) auftauchte. Sie beschrieb es so: „Mir stockt selber vor Angst der Atem“.

Ich begleitete die Drei dann auf einen Spaziergang, um meine eigenen Beobachtungen zu machen. Ich nahm wahr, wie extrem hektisch die Halterin wurde, ihre Körperhaltung veränderte sich sehr auffallend: es wirkte so, als würde sie in sich zusammensinken, sie zog den Kopf ein, die Schultern hoch und machte den Rücken krumm. Alles ganz normale Schutzreflexe. Auffallend war, dass auch die beiden Hunde hektischer wurden und anscheinend unter Stress gerieten.

Die Halterin bekam von mir als ersten Trainingstipp, erst einmal sich selber bei den entsprechenden Angstausrösern zu beobachten. Dann ganz bewusst eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen und auch bewusst zu versuchen, normal weiter zu atmen. Sie sollte sich auch auf die Atmung konzentrieren und sich gedanklich positiv ausrichten. Alle Panikgedanken, wie z.B. „oh nein, da kommt schon wieder ein dunkelgekleideter Mann mit Hut“ – oder „nein, ein Stock“, „oh je, ein kreischendes Kind“... etc. zu verbannen, und bei jedem sich näherenden, bekannten Auslöser einfach einen neuen Gedanken wählen, einen positiven: „Jetzt begegnen wir mutig und entspannt dem Angstausröser“... - „es wird ein gutes Training“ ... (oder ähnliches).

Die skeptischen Blicke der Akademikerin werde ich nie vergessen, und ich möchte nicht wissen, was sie damals über meine ersten Trainingstipps gedacht hat. Jedenfalls bestand ich darauf, erst einmal so vorzugehen. Sie sollte dem Angstauslöser in großem Abstand zu begegnen und einen Bogen laufen, erst dann sollte Schritt 2 erfolgen.

Nach einer Woche erhielt ich einen Anruf mit dem Kommentar „Ich könnte Sie umarmen!“. Die Halterin schilderte mir ihre anfängliche Skepsis, aber auch ihre neue Selbstwahrnehmung. Freudig und stolz berichtete sie mir, wie sie beobachten konnte, wie „anders“ sich die Hunde verhielten, wenn sie eine „selbstsichere Haltung“ einnahm. Sie gerieten nicht so extrem in Panik und sie hielt sich auch daran, nie mehr frontal auf die Angstauslöser zuzugehen.

Es hatte sich wieder einmal gezeigt, wie wichtig die Haltung und der Ausdruck des Hundeführers/ der Hundeführerin sind.

Probieren Sie es einfach einmal aus, wie Sie sich mit nach vorn geneigtem Kopf und hängenden Schultern fühlen, oder sich bewusst aufrichten und dabei noch ein wenig lächeln. Spüren Sie den Unterschied?

Viel Spaß beim Ausprobieren

Zur Autorin:

Sabina Pilgij ist Yogalehrerin, psychotherapeutische Heilpraktikerin, Tierpsychologin (ATN) und Hundeverhaltensberaterin. Durch ihre langjährige Erfahrung als Coach und Dozentin, Kongressreferentin zum Thema Stressreduktion und Entspannung hat sie die Fähigkeit, Mensch und Tier gleichermaßen zu erreichen und bei diesen Stressreduktion und Entspannung zu bewirken. Sie sieht sich selber nicht als „Hundetrainer“ sondern versucht mit ihrer geschützten Methode Mensch und Hund auf einer ganzheitlichen Ebene zu erreichen. Ein großes Anliegen ist es, sich der ängstlichen und unsicheren Hunde anzunehmen. Sie unterstützt einige Tierschutzprojekte



www.dog-relax.com

Dog Reläx – Entspannter Mensch – Entspannter Hund

Müller Rüschnikon Verlag, ISBN 978-3-275-01710-2

© Text Sabina Pilgij /

Fotos Dog Reläx – Ricardo Pilgij

Text aus Newsletter www.angsthund.de

Oktober 2011