

Ängstliche Hunde  
benötigen oftmals  
Distanz zu fremden  
Menschen und Artge-  
nossern



NUR KEINE ANGST

# So trainieren Sie mit Angst-Hunden



Zugegeben: Angst ist ein natürliches Verhalten, das Leben retten kann. Doch nimmt sie überhand, beeinflusst sie massiv die Lebensqualität, indem sie jegliche Freude zerstört und schlussendlich krank macht. Welche Ursachen Ängste haben, und wie Sie mit gezielten Trainings-Einheiten Ihren Hund unterstützen können, zeigt Ihnen unsere Expertin Sabina Pilgaj

## Partner Hünd DIE DEFINITION

Das Wort Angst wird im Alltag oft auch als Synonym für Furcht verwendet. Furcht ist immer eine konkrete Bedrohung und wird auch „Realangst“ genannt. Angst dagegen ist unbestimmt und ein Gefühl in bedrohlich empfundenen Situationen, quasi ein unangenehmer Erregungsanstieg. Die Übergänge von Furcht und Angst liegen sehr nahe zusammen und umgangssprachlich wird überwiegend die Bezeichnung Angst als allgemeine Aussage gewählt

**A**ngst schärft erst einmal die Sinne und ist für Mensch und Tier als eine Art Schutzmechanismus anzusehen, der in vermeintlichen Gefahrensituationen die instinktiven Verhaltensweisen Kampf oder Flucht einleitet. Zeigen Hunde aber ein auffälliges Angstverhalten und übersteigen diese eine normale Ängstlichkeit, braucht der Hund professionelle Unterstützung, denn Angst führt zu einer Beeinträchtigung seiner Lebensqualität und natürlich auch der seines Halters.

### Angst bedeutet eine erhöhte Anspannung und Stress

Stress ist aber erst einmal nichts negatives, im Gegenteil, er ist wie ein wichtiger Motor, um schwierige Aufgaben, Herausforderungen oder Situationen erfolgreich zu lösen. Wir Menschen, sowie auch unsere Hunde, sind täglich neuen Situationen ausgesetzt, auch welche die uns verunsichern oder ängstigen, auf die der Körper mit Ausschüttung von Stresshormonen reagiert.

Je nach Charakter und/oder Erfahrungen hat jedes Lebewesen seinen persönlichen Stresslevel. Leben also Hunde aufgrund von Ängsten in einem permanenten, unangenehmen Erregungszustand, weil sie überall eine drohende Gefahr vermuten, greift der Körper auf Überlebensinstinkte zurück und die Hunde sind jederzeit bereit zu Kampf oder Flucht. Kann sich der Erregungszustand beziehungsweise die Anspannungsphase nicht wieder normalisieren und der Organismus die hormonellen ▶



### Gut zu wissen:

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

#### Die Whippet Hündin „Pitty“ hat ihre Angst abgelegt und springt wieder auf „Tisch und Bank“

Regelkreise harmonisieren, so dass der Körper wieder durch eine Entspannungsphase in Balance kommt, stellt sich chronisch unbewältigter Stress ein. Dies mindert nicht nur die Lebensqualität des Vierbeiners, sondern es kommt zu einer Erhöhung der Ausschüttung des Hormons Kortisol, welches bekanntlich langfristig das Immunsystem schwächen kann. Angst kann also den Hund krank machen!

#### Angst hat individuelle und ganz unterschiedliche Auslöser

Es ist nun nicht so, dass Angsthunde grundsätzlich immer ängstlich reagieren. Meist gibt es einen oder mehrere individuelle Angstauslöser. Eine Whippet-Hündin, die beispielsweise durch eine unangenehme Tierarztterfahrung Angst vor dem Untersuchungstisch einschließlich des Festhaltens und Berührens entwickelt hatte, war ansonsten ein unerschrockenes und lustiges Wesen. Ihre einzigen zwei Probleme waren das Springen oder Stehen auf erhöhte Gegenstände, insbesondere auf dem Tisch und die extreme Abneigung sich dabei anfassen, geschweige denn un-

tersuchen zu lassen.

Für die Besitzerin ein Riesensproblem, da der Hündin eine Zuchtprüfung bevorstand. Erste Trainingsschritte wurden zuhause geübt, wie beispielsweise die Hündin auf das Sofa zu locken und dies mit einem Leckerlie zu belohnen. Dann trainierten wir gemeinsam die

Whippet-Hündin „Pitty“ auf einen Tisch (mit Anti-Rutsch-Auflage) springen zu lassen und dies immer mit Leckerlies positiv zu belohnen. So wurde dem Whippet das auf den Tisch springen „schmackhaft“ gemacht. Somit konnte die ursprüngliche Angsterfahrung „Tisch“ gelöscht ▶



Durch Vertrauen können Angsthunde große Herausforderungen meistern - sogar durch einen Tunnel laufen





### Angst vor Gegenständen

Viele Gegenstände können Angst auslösen, besonders, wenn Hunde eine negative Erfahrung gesammelt haben. Ein Greyhound, der Panik vor stockartigen Gegenständen hatte wurde wahrscheinlich geschlagen. Um seine Angst aufzulösen, wurde das Desensibilisierungstraining mit einer Wasser-schlange begonnen. Er wurde durch Futter an diesen „negativen“ Gegenstand herangelockt. Trainiert wurde in vielen kleinen Trainingseinheiten. Dann wählte ich einen Bambusstab. Sanft an den Gegenstand herangeführt konnte die Angst aber abgelegt werden, so dass der Hund sogar Freude am späteren Reizangeltraining hatte.

werden und dauerhaft neu als positive Konditionierung bewertet werden. Die Hündin sprang wieder freudig auf und über Tische und Bänke. Beginnt man mit unsicheren oder ängstlichen Hunden an der Alltagssicherheit zu

arbeiten, kann man feststellen, wie viele Angstauslöser einem begegnen. Oftmals sind es Gegenstände, Umweltreize, Bewegungsmuster oder Übungen, die von „normalen“ Hunden mit Leichtigkeit ausgeführt

werden. Für ängstliche Hunde kann manchmal schon eine kleine Übungseinheit zur einer großen Herausforderung werden. Es kann Situationen geben, in denen Hunde im Alltag plötzlich in Panik geraten, sie wollen nur noch flüchten oder schmeißen sich auf den Boden. Sie scheinen in einer ausweglosen Lage zu sein, in extremeren Fällen machen sie einfach unter sich, das heißt es kommt zum stressbedingten Harn- oder Kotabsatz.

### Partner Hünd WAS DER MENSCH TUN KANN

#### 8 Tipps für den Halter

- ▶ Ein Angsthund braucht kein Mitleid, sondern einen einfühlsamen, souveränen Menschen, der ihm Sicherheit vermittelt
- ▶ Jeder Angstauslöser sollte ernst genommen werden, durch ein spezielles Training können diese Ängste abgebaut werden
- ▶ Ein Angsthund braucht viel Zeit, Geduld und auch Verständnis, neben Fortschritten kann es Trainingsrückschritte geben
- ▶ Einen Hund mit Ängsten sollte man nicht ignorieren, sondern durch wohl dosierte Zuwendung das Vertrauen, die Bindung und Sicherheit fördern
- ▶ Vermeiden Sie möglichst unnötigen Stress
- ▶ Jeder Hund braucht eine Ruhezone, für Angsthunde ist diese Sicherheitszone sehr wichtig
- ▶ Einem ängstlichen Hund sollte nie zu früh der Freilauf gewährt werden

#### Unter Stress lässt sich nur ganz schwer Lernen

Wenn ein Angsthund in akuten Stress gerät, ist das Lernen kaum noch möglich. Das macht das Training mit diesen Hunden so schwierig und man wandelt auf einem engen Grat: der Hund soll neue Erfahrungen

sammeln, neues Verhalten lernen, ohne dabei einen hohen Stresslevel zu erfahren. Durch gezieltes Training können sich Ängste minimieren und im Alltag werden die Hunde dadurch langfristig immer sicherer.

### Wenn aus Angst ein Trauma wird

Traumatische Angst übersteigt alles, was man gewöhnlich als Angst bezeichnen würde, die Hunde reagieren oftmals übertrieben heftig auf manchmal noch so kleine Geschehnisse. Aber nicht jedes ängstliche Verhalten ist mit einem seelischen Trauma in Verbindung zu bringen. Bei einer Traumatisierung entsteht im Körper eine extreme Erregung, im Hirnstamm wird eine große Menge Energie frei, diese Gefühlsüberflutung kann zu Panik und Todesangst führen.

Es wird sogar davon ausgegangen, dass eine traumatische Erinnerung eine Information ist, die beinahe unverändert in ihrer ursprünglichen Form im Nervensystem gespeichert wird. Ist die Gefahr dann vorüber, entladen die Muskeln die chemische Reaktion und der Körper kommt wieder in den Ruhezustand zurück.

Wird die Entladung verhindert, bleibt der Körper kontinuierlich im Stresszustand und es kann zu einer Traumafolgestörung kommen, der Hund zeigt dann manchmal nicht zu verstehende oder nachvollziehbare Verhaltensweisen. Kommt ein Hund dann in eine ähnliche Situation wie bei dem traumatischen Erlebnis, werden alle Informationen aus dem Gedächtnis wieder abgerufen und es kommt zu einer „Blitzerinnerung“, dem Wiedererleben. Eine solche durch „Flash-Back“ (Wiedererleben) erfahrene Situation kann sich in impulsiven bis zu aggressiven (=Verteidigungsreaktion), vermeidenden (=Fluchtreaktion) und reflexhaft gelähmten Verhalten (Todstellreflex) zeigen.

### Für Entspannung durch Berührung sorgen

Die meisten Hunde, außer sie haben schlimme Erfahrung mit einer menschlichen Hand sammeln müssen, lieben Zuwendung und Streichel-

einheiten. Alleine durch das Bürsten oder einer sanften Wohlfühlmassage mit den Fingern stellt sich bei Tieren schnell ein Entspannungseffekt ein. Eine sanfte, gut dosierte Massage sorgt beim Hund für Entspannung und regt die Ausschüttung vom „Wohlfühlhormon“ Oxytocin an.

Dies ist eine gute Unterstützung um den Hund aus seinem erhöhten Erregungszustand oder Anspannung herauszuholen und stärkt die emotionale Bindung zum streichelnden Menschen. Für einen Angsthund ist Vertrauen und eine sichere Bindung eine wichtige Basis, um mit einem ganz individuellen Training zu

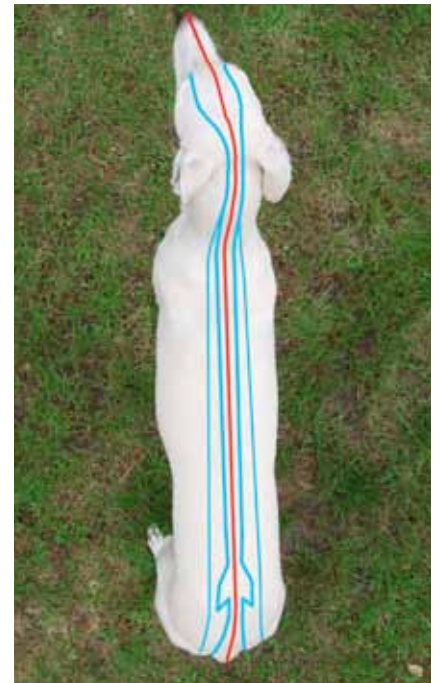
beginnen. Bei ängstlichen Hunden aus dem Tierschutz oder Hunde mit Unsicherheiten oder Ängsten in Bezug auf die Kontaktaufnahme mit Menschen, wird oftmals die Handfütterung empfohlen, um eine Bindung aufzubauen. Hier geht es aber erst einmal um den Aufbau von Vertrauen. Schenkt ein Hund uns Menschen sein Vertrauen, kann eine sichere Bindung „wachsen“. Die Zweibeiner am Ende der Leine sollen dem Hund Sicherheit und Souveränität vermitteln, nach dem Motto: „Du kannst dich ganz sicher an meiner Seite fühlen, ich bin für dich da.“

**Eine Wohlfühlmassage wirkt stressreduzierend und Berührung**





Sanft wird der Kopfentspannungspunkt „LG 20“ berührt. Rechts: Der Verlauf der Energielinien



### Praktischer Tipp

Das Streichen von sogenannten „Energielinien“ soll wohltuend und besänftigend wirken (siehe Bild oben rechts). Die rote Linie steht für das Lenkergesäß und die blaue Linie für den Blasenmeridian. Die rote Linie wird mit den Fingern direkt auf der Wirbelsäule 2-3 x von der Rute zum Kopf gestrichen. Dem Lenkergesäß-Meridian wird eine harmonisierende Wirkung auf alle Organe und dem Zentralnervensystem zugeschrieben. Der Blasenmeridian soll seelische und körperliche Spannungen sammeln. Die auf dem Rücken liegenden Punkte sind den inneren Organen zugeordnet und sorgen für das energetische Gleichgewicht. Diese angenehme Stimulation kann ein Grund sein, dass gerade sehr angespannte oder ängstliche Hunde diese Berührung so zu genießen scheinen. Man streicht dazu einfach mit dem Daumen und Zeigefinger entlang der Wirbelsäule, vom Hals bis zum Hinterteil.



Bevor man mit einem Angsthund trainiert, sollten körperliche und emotionale Spannungen gelöst werden

## Berührungängste lösen mit Stressreduktionspunkten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit einem Angsthund zu trainieren, hier einige Beispiele aus der Praxis:

Neben der Tisch-Problematik der Whippet-Hündin sollten auch deren Berührungängste aufgelöst werden. Wann immer sich die Hündin durch die erfahrende Schrecksituation körperlich anspannte, sollte die Halterin ihr über den Rücken streichen. Die sanfte Rückenstimulation durch die Besitzerin verhalf der Hündin zu

entspannen und es konnte mit einem klassischen Desensibilisierungstraining (Abstumpfung des Reizes) begonnen werden.

### Negative Erfahrungen langsam verblassen lassen

Ich näherte mich sanft ihrem Kopf und jede zugelassene Berührung wurde mit einem Leckerlie belohnt. So konnte die Hündin erfahren, dass es sich lohnt, sich berühren zu lassen

und das Erlebnis ihrer negativen Erfahrung langsam verblassen zu lassen.

Zur Unterstützung berührte ich einen weiteren „magischen Zauberpunkt“, den Lenkergesäßpunkt „LG 20“. Dieser liegt auf der gedachten Mittellinie des Kopfes an der höchsten Stelle. Hunde lieben es meistens, hier berührt oder sanft massiert zu werden. Aber Achtung: beim Chihuahua bitte nicht anwenden, bei dieser Rasse kann es sein, dass die Fontanelle nicht richtig verschlossen ist. Der „LG 20“ wirkt nach Dr. Draehmpaehl leicht sedierend und beruhigend bei allgemeiner Unruhe und Angst. Pitty schien diese Berührung zu

genießen. Denn schon nach wenigen Trainingseinheiten ließ sie sich von mir ganz entspannt das Maul öffnen. Nach einer kurzen Erholungspause folgten dann die nächsten Trainingsschritte. Die Whippet-Hündin wurde wieder von der Besitzerin auf den Tisch gestellt, doch diesmal wurden alle möglichen Berührungen, die auch ein Zuchtrichter durchführen würde von einer männlichen Person angewandt.

Pitty ließ sich ganz entspannt von der Männerhand berühren und begutachten. Der ganzheitliche Trainingsansatz – klassisches Training und Körpertherapie – war sicherlich eine sehr hilfreiche Unterstützung, die für die Hündin extrem schlimme Erfahrung loszulassen und neu zu bewerten. Aber man sollte immer bedenken, dass jede Angstproblematik und jedes Training sehr individuell sind und viel Einfühlungsvermögen und auch Geduld benötigen. Wenn bei einem Hund mit einer Angststörung der konkrete Angstausröser gefunden ist,

## 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. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist das Training „Viva la vida“ mit Angsthunden und traumatisierten Hunden um ihnen ein lebenswertes Leben zu ermöglichen. [www.dog-relax.com](http://www.dog-relax.com)



FOTOS: RICARDO PILGUJ (1)

kann man beispielsweise mit einem Desensibilisierungstraining oder einer Neukonditionierung beginnen. Leiden Hunde unter einer Angstproblematik ist es wichtig, ihnen Sicherheit zu geben und eine verlässliche Bindung aufzubauen. Geborgenheit und Zuwendung sind ebenso wich-

tig wie Ruhe und eine störungsfreie Rückzugsmöglichkeit. Feste Abläufe, Achtsamkeit und Langsamkeit sind sehr wichtig um dem Hund zu mehr Entspannung zu verhelfen. Entspannt lebt es sich leichter, das gilt für Mensch und Hund.

SABINA PILGUJ