



Dog Relax®

Entspannter Mensch – Entspannter Hund

VON SABINA PILGUJ

Für ein harmonisches Miteinander von Mensch und Hund ist es wichtig, dass beide möglichst entspannt, neudeutsch also „relaxt“ sind. Nur so klappt die Verständigung und nur so macht auch das Training wirklich Spaß. Leider ist dies oftmals nicht der Fall. Hundetrainerin Sabina Pilguy berichtet über Möglichkeiten, dies zu verbessern.



Häufig versuchen gestresste Menschen an ihren dadurch verunsicherten Hunden „herumzuerziehen“. Hunde haben sehr feine Antennen und nehmen unser Gefühlsleben sehr genau wahr. Je gestresster die Menschen sind, desto verwirrter sind die Hunde. Aber auch Hunde haben Gefühle, und wir verdanken es dem Biologen Marc Bekoff (Universität von Colorado in Boulder) und seinen Forschungsarbeiten, dass dies heute nicht mehr in Frage gestellt wird. Die meisten Hundehalter werden dem zustimmen, dass Hunde Gefühle haben und dass sich Gefühle und Stimmungen vom Hund auf den Besitzer und umgekehrt übertragen können.

Einander spiegeln

Joachim Bauer (Psychiater und Autor „Warum ich fühle, was du fühlst“,

2006) spricht auch den Hunden das „Spiegelphänomen“ zu, also spiegelndes Verhalten zwischen Mensch und Hund. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass sog. Spiegelneurone nicht nur den Ausdruck der Mimik übertragen, sondern auch die mit der Mimik verbundenen Gefühle. Also kann ein gestresster Mensch seinen emotionalen Zustand auf seinen Hund übertragen. Der Mensch ist dann wenig souverän, er agiert und reagiert für den Hund nicht eindeutig, und der Hund beginnt dadurch ebenfalls unter Stress zu leiden. Die Erhöhung der Stresshormone kann, langfristig gesehen, je nach Veranlagung des Individuums, gesundheitliche Folgen zeitigen. Viele Hunde leiden heutzutage unter massivem Stress: Dies kann sich durch eine Über- oder Unterforderung, harte oder falsche Erziehung, Reizüberflutung, Fehl-

SPIEGELNEURONE

„Spiegelneurone“ sind Nervenzellen, die im Gehirn während der Betrachtung eines Vorganges die gleichen Potenziale auslösen, wie sie entstehen, wenn dieser Vorgang nicht bloß passiv betrachtet, sondern aktiv gestaltet würde“ (Wikipedia)



interpretation durch den Menschen in der Hundekommunikation, fehlende Bindung zum Menschen, traumatisierende Erfahrungen usw. entwickeln.

Um dem vorzubeugen, habe ich meine mehr als 20-jährige Erfahrung im Bereich Stressreduktion und Kommunikation in einem neuen Konzept vereint. All meine Kenntnisse habe ich auf das Mensch-Hund-Team übertragen, denn nur ein entspannter Mensch hat einen entspannten Hund. „Dog Relax“ ist eine geschützte Methode, die manchmal kleine Wunder bewirkt. Die Methode beinhaltet eine wunderbare Verbindung von Kommunikation und Entspannung zwischen Mensch und Hund, präventiven Übungen zur Gesundheitsprophylaxe und Wohlfühlmassagen für den Hund. Durch Berührung oder Massagen können Hunde Stress und körperliche Anspannungen abbauen. Die Hunde profitieren aber nicht nur von den verschiedenen Dehnungen, Streckungen und Massagen, sondern durch das gemeinsame Tun werden die soziale Bindung und das Vertrauen zueinander gestärkt. Gleichzeitig erlernt der Hund aber auch, aus der Bewegungsfreude in die Entspannung zu kommen, was im Alltag dem Impulskontroll-Training zugute kommt. Auf diese Weise findet sogar eine neue Form der Erziehung statt.

Aktive Kommunikation

Damit uns der Hund gut „lesen“ kann, ist es wichtig, ihm gegenüber eine klare und verständliche Ausdrucksweise zu entwickeln. Die Hunde verstehen uns nicht immer sofort, aber sie können lernen, uns und unsere Körpersignale zu verstehen. Wie wichtig es heute für den Hundehalter ist, die Hundesprache gut lesen zu können, ist wohl jedem klar. Aber kommunizieren die Hundehalter immer so eindeutig? Manchmal werden die Hunde regelrecht mit Worten zugetextet oder die Herrchen oder Frauchen sagen etwas mit Worten, doch die Körpersprache drückt etwas ganz anderes aus. Diese Ambivalenz versteht der Hund nicht und er gerät dadurch unter Stress.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ – dieses Grundgesetz der Kommunikation (Watzlawick 1969) zeigt uns ganz deutlich, dass jedes Verhalten und jede Bewegung einen Mitteilungscharakter hat. Selbst wenn wir nicht sprechen, spricht unser Körper manchmal Bände.

Jeder Hund möchte gerne mit seinem Herrchen oder Frauchen kommunizieren und Blickkontakt herstellen. Werden die Kommunikationsangebote des Hundes nicht erwidert, dann stumpft das Kommunikationsbedürfnis des Hundes schnell ab. Wie oft sehe ich Hundehalter, die mit ihren Hunden spazieren gehen und es scheint so, als würden sie „gemeinsam einsam“ durch die Gegend laufen.



Besonders auffällig ist dies zu beobachten, wenn die Besitzer dann noch mit Ohrstöpseln durch Musik berieselt werden oder mit Telefonieren oder SMS-Schreiben beschäftigt sind, obwohl es doch ein „gemeinsamer“ Spaziergang sein sollte.

Wenn die Sommerzeit naht, werden wieder häufig modische Sonnenbrillen getragen. Ein Sonnenschutz für unsere menschlichen Augen ist sehr wichtig, aber man sollte sich bewusst machen, dass der Hund mit uns so nicht kommunizieren kann. Die Gläser einer Sonnenbrille lassen keine direkte Kommunikation zu. Versucht der Hund Blickkontakt mit uns bzw. unseren Augen aufzunehmen, scheint er dabei stark irritiert zu sein.



In diesem Fall bitte für einen Moment die Sonnenbrille absetzen, dann kann uns der Hund wieder anschauen und wahrnehmen.

Durch eine klare Kommunikation zwischen Mensch und Hund kann

auch eine vertrauensvolle Bindung wachsen. Eine gute Erziehung bedeutet aber nicht zwangsläufig eine gute Bindung, ebenso kann man mit Leckerlies und permanenter Zuwendung keinen Hund „an sich binden“. Einen Hund zu streicheln oder zu massieren ist eine gute Möglichkeit, die Bindung zu vertiefen. Die Voraussetzung dafür ist, dass der Hund Berührungen mag oder erst einmal sanft herangeführt werden sollte.

Mit Grooming zum Wohlfühl

Einen Hund bewusst zu berühren, hilft ihm zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. In den Genuss von Massagen kommen bereits die Welpen, denn ohne die Leckstimulation (Massage durch die Hündin regt die Ausscheidung an) würden die Welpen in der neonatalen Phase wenig Überlebenschancen haben. Das liebevolle Umsorgen fördert schon sehr früh den Sozialkontakt. Aber auch bereits ältere Hunde zeigen gerne engen Kontakt und soziale Fellpflege. „Grooming“ zählt zur sozialen Körperpflege (gegenseitige Fellpflege) und fördert den sozialen Zusammenhalt. Als Hundehalter kann man „Grooming“ und die belebende Wirkung der taktilen Körperstimulation zu einer wohltuenden „Fellpflegemassage“ verbinden, indem Sie Ihren Hund mit der auf die jeweilige Hunderasse und Fellbeschaffenheit abgestimmten Massagebürste oder den Striegel „groomen“. Einen Hund zu streicheln oder zu massieren sorgt für einen Wohlfühleffekt, denn schon leichte Massagen wirken



entspannend und wohltuend, wie das Stockholmer Karolinska-Institut herausgefunden hat. Liebevolle Berührungen fördern durch die taktile Stimulation nicht nur die Intelligenz eines Lebewesens, sondern sorgen für eine biochemische Reaktion: Das „Kuschelhormon“ Oxytocin wird ausgeschüttet und die Produktion des Stresshormons Cortisol geht zurück. „Berühren beruhigt“, das gilt für Groß und Klein bei Menschen und im Tierreich.

Dog Reläx basiert auf meinen langjährigen Erfahrungen. Ich habe mich immer wieder auf neue Wege eingelassen, aber dabei niemals das Fundament der Wissenschaft außer Acht gelassen. Wenn ich den Hundehaltern einen Tipp mit auf den Weg geben darf: Lernen Sie trotz aller wissenschaftlichen Kenntnisse wieder auf Ihre Intuition zu hören. Und unser größter Liebesbeweis zeigt sich jedoch darin, wie viel Respekt wir unserem Hund als Hund schenken. 🐾





PRAKTISCHE ANLEITUNG

Glücksgriffe für Hund (und Mensch)
Durch das Berühren bestimmter Bereiche oder – wie in der Traditionellen Chinesischen Medizin – die Stimulation von Akupressurpunkten soll die Energie in den Meridianen harmonisiert und wieder ins Fließen gebracht werden. Daraus entwickelte die Angewandte Kinesiologie eine eigene Methode, um die Chi-Energie zu harmonisieren, anzuregen oder zu beruhigen. Es werden bestimmte Reflexpunkte oder -zonen sanft massiert oder geklopft. Bei der emotionalen Stressreduktion werden einige sog. neurovaskuläre Reflexzonen, die sich überwiegend am Kopf befinden, sanft berührt. Dies funktioniert nicht nur beim Menschen, sondern auch beim Hund.

So geht's

Diese Reflexzonen werden auch „Stressreduktionspunkte“ oder „Glückspunkte“ genannt. Die Übung ist jederzeit und überall durchführbar: Berühren Sie sanft den Kopf Ihres Hundes (ohne den Hund zu bedrängen). Legen Sie sanft und bewusst ihre Hand auf und beginnen dann mit Daumen und Zeigefinger auf den dargestellten Reflexzonen, siehe Abbildung, zu hal-



ten oder sanft kreisend zu massieren. Bitte beachten: je nach Kopfform können diese Bereiche leicht variieren (ein Greyhound hat natürlich eine andere Kopfform als ein Chihuahua oder Papillon). Falls Ihr Hund am Kopf sehr empfindlich ist, seien Sie sehr behutsam und streichen lieber erst einmal sanft am Kopf, die Reflexzonen können ein anderes Mal berührt werden. Bitte niemals zu nahe an den Augenhöhlen streichen, das ist für den Hund sehr unangenehm.

So wirkt's

Am Kopfbereich sind viele Nerven-

den, Akupunkturpunkte und Reflexzonen. Dort, wo Daumen und Zeigefinger kreisen, sind die sogenannten „neurovaskulären Reflexpunkte“, die bei Berührung sehr schnell entspannend wirken und Unsicherheit, Erregung durch Stress und Ängste minimieren können.

Anwendungsbeispiel

A) Mein Podenco zeigte bei vielen Menschen- und Hundebegegnungen manchmal ein erhöhtes Erregungsniveau. Durch die „Glücksgriffe“ konnte er lernen, in Situationen ruhig und entspannt zu bleiben. Anfangs musste ich öfter die Punkte berühren, dann immer weniger.

B) Die „Glücksgriffe“ haben bei einem schwer traumatisierten und ängstlichen Greyhound sehr schnell zu Entspannung und Wohlbefinden geführt. Der Hund zeigte einen total starren Blick und teilweise schien es so, als würde er in seinen Emotionen erstarrt sein. Von Anfang an ließ er die „Glücksgriffe“ zu, und manchmal schien es so, als würde er sie sogar einfordern. Bei diesem Hund war die Berührung sehr unterstützend und wichtig, um so die extrem hohe Körperspannung und den erstarrten Blick zu vermindern.

VORGESTELLT

Die Autorin

Die Autorin Sabina Pilgaj 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. Ganz besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit ängstlichen und unsicheren Hunden sowie mit Podencos und Windhunden.

- www.hunde-helfen.de



Tipp für den Menschen

Sie können bei sich jederzeit (und überall) diese Punkte stimulieren, um so in stressigen Situationen schnell Entspannung zu finden. Unterstützend auch bei Angst, Unruhe und Konzentrationsmangel. Neurovaskuläre Punkte finden sich beim Menschen auf der Stirn, jeweils im Bereich der Stirnhöhcker. Sie finden diese, indem Sie Daumen und Zeigefinger in der Mitte der Augenbrauen auflegen und dann sanft die Stirn hochgleiten, bis Sie die „Höcker“ tasten. Die Stirnhöhcker liegen niemals am Haaransatz, dann sind Sie zu weit oben.