



DAS IST JA SO AUFREGEND!

Zu Wirkung und Nebenwirkung fragen Sie Ihren kompetenten Hundexperten oder lesen Sie diesen Artikel.

Das Hundesport-Turnier beginnt in wenigen Minuten. Überall wuselt es von Hundehaltern und Hunden. Einige Hunde bellen und fiepen aufgeregt; sie können es kaum noch erwarten, an der Reihe zu sein. Die Aufregung steigt, wenn andere Vierbeiner zuerst drankommen und sie diesen noch bei ihrem Spass zusehen können. Doch selbst jene, die mittendrin sind, können sich das Bellen oft nicht verkneifen. So wird während der anstrengenden Kür doch noch weiter gefiept und gebellt. Inmitten der Aufregung gibt es plötzlich hysterisches Gezeter und Gebrüll. Zwei Hunde haben sich in die Wolle bekommen, sind plötzlich aufeinander losgegangen. Die Besitzer sind ratlos, die beiden sind sonst doch so gut befreundet. Wie konnte das nun passieren?

Rechts
Ist die Aufregung gross, können sich auch gut befreundete Hunde in die Haare bekommen.

Solche Szenen sind nicht untypisch und können auch im Privathaushalt geschehen, wenn zwei Hunde sonst

friedlich zusammenleben. Die Fütterungszeit ist oft so ein Auslöser oder die Begrüssung wichtiger Bezugspartner nach einer längeren Abwesenheit. Auch der Beginn eines Spaziergangs birgt dieses Potenzial. Bei all diesen Situationen ist hohe Erregung im Spiel, die



aus einer positiven Erwartungshaltung entsteht. Neben plötzlichen aggressiven Ausbrüchen können auch andere Unpässlichkeiten durch hohe Erregung ausgelöst werden. Der sonst immer gehorsame Vierbeiner holt sich auf einmal den Kuchen vom Tisch, springt fröhlich fremde Personen an oder rennt zu einem entfernt auftauchenden Artgenossen. Dabei ignoriert der eigentlich zuverlässige Begleiter alle eindringlichen Rufe seines Besitzers.

Der Ursprung ist die Erregung

Hohe Erregung fördert die Wahrscheinlichkeit für unangepasstes Verhalten. «Er soll aber doch auch einfach mal Hund sein können!», lautet oft das Argument, wenn ich erkläre, dass wir an der Erregungslage arbeiten müssen, um das Verhalten zu ändern. Es ist doch unnatürlich, immer gechillt und ruhig zu sein, ein bisschen Aufregung hat noch keinem geschadet. Zudem wird auf den ersten Blick oft nicht klar, warum denn so eine Freude plötzlich in aggressives Verhalten und maximalen Ungehorsam umschlagen kann.

Wer den Artikel «Der ganz normale Wahnsinn! Gesunde Stressreaktionen...» (siehe auf hundemagazin.ch) aufmerksam studiert hat, kann sich vielleicht schon ein wenig erklären, wie das vor sich geht.

Stress verbinden wir in der Regel mit Angst, Bedrohung, Überforderung. Doch Stress ist mehr als das. Stressreaktionen sorgen ganz allgemein dafür, dass der Organismus tätig wird, entweder um einer Bedrohung oder unangenehmen Situation zu entgehen oder um etwas zu erreichen, das sonst unerreichbar bleibt. Die Aussicht auf eine beliebte Beute am Ende des Sportparcours beispielsweise lässt den Vierbeiner aktiv werden und sorgt dafür, dass er die Hindernisse schnell meistert, um eben schnell an sein Spielzeug zu kommen.



Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol und Dopamin sind relevante Mitspieler bei dieser Reaktion:

- Adrenalin und Noradrenalin ermöglichen schnelle, reflexartige Reaktionen ohne lange nachzudenken und erhöhen ganz allgemein die Handlungsbereitschaft.
- Cortisol sorgt für eine lang anhaltende Bereitstellung von Energiereserven, bis die Situation bewältigt wurde und bremst alle in dieser Zeit unnötigen Prozesse im Körper aus.
- Das Glückshormon Dopamin sorgt für eine Hochstimmung im Organismus. Wenn eine wertvolle Ressource in Aussicht steht, feuert Dopamin den Körper an, sich für diese Ressource anzustrengen und noch etwas durchzuhalten. Wurde eine Aufgabe erfolgreich gemeistert, gibt es den Jackpot aus Dopamin und verschiedenen Endorphinen, die ein besonders gutes Gefühl versprechen.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

- Adrenalin und Noradrenalin sorgen für eine stärkere Wahrnehmung von Emotionen, als das in einem entspannten Zustand der Fall wäre. Freude wird unter diesem Einfluss zu einem unglaublich erregenden Gefühl, das den ganzen Körper in Ekstase versetzt. Frustration und Wut werden aber ebenfalls ungeschützt wahrgenommen, wodurch übertrieben heftige Reaktionen begünstigt werden.
- Im «Dopamin-Rausch» verlieren Säugetiere zudem ihre Fähigkeit zur Impulskontrolle: Sie haben sich nicht mehr im Griff und bekommen eine Art «Tunnelblick».
- Cortisol blockiert die Mitsprache des Grosshirns und den Zugriff auf Erinnerungen. «Vernünftige» Entscheidungen können in diesem Zustand nur schwerlich getroffen werden.

Vermenschlicht ausgedrückt könnte man sagen, im hohen Erregungszustand vergessen Hunde ihren Anstand. Wenn Sie einmal in sich gehen, dürften Sie erkennen, dass das bei uns Menschen nicht viel anders ist. Wir Menschen trainieren über viele Jahrzehnte hinweg, unsere Emotionen zu kontrollieren und doch gelingt es uns nicht immer. Hunde werden bezüglich ihrer kognitiven Entwicklung mit etwa vierjährigen Kindern gleichgesetzt. Diese sind weit weniger in der Lage, ihre Gefühlsausbrüche zu kontrollieren und werden oft «ungefragt» von ihren Emotionen geschüttelt. So geht es auch Hunden.

«Gleich darfst Du» – oder: «In drei Stunden ist Weihnachten»

Die Aussicht auf die lohnende Handlung im Hundesport lässt den Vierbeiner bereits aktiv werden, ähnlich Kindern, die beginnen nach dem Christkind Ausschau zu

Links
Der übererregte Hund
«vergisst» die gute
Erziehung.

Oft wird bei grosser Aufregung gebellt um der Erregung ein Ventil zu geben.

Foto: Sandra Boucek

Rechts
Bei steigender Anspannung sinkt die Toleranz.



halten, wenn der Zeitpunkt der Bescherung näher rückt. Der Organismus ist nicht darauf ausgelegt zu warten, bis er endlich dran ist. Biologisch ist es sinnvoll sofort zu handeln, wenn eine Ressource in Aussicht ist. Der Körper wird aktiviert, doch der Vierbeiner kann nicht aktiv werden, die Leine begrenzt sein Handlungsspektrum. So wird die aufkeimende Erregung versuchsweise über alternative Handlungsketten abgebaut. Fiepen und Bellen sowie hektisches Zickzacklaufen sind Symptome dieser Aufregung. Dauerbellen und andere gleichförmige Handlungen sorgen für eine anhaltende Dopamin- und Endorphinausschüttung trotz der Frustration und helfen dem Organismus dabei, die eigentlich unerträgliche Wartezeit erträglich zu gestalten. Kinder beginnen in diesem Stadium mit Daumnuckeln oder schaukeln mit dem Oberkörper.

In diesem Spannungszustand gibt es kaum noch Toleranz. Kleine Unstimmigkeiten mit Artgenossen werden in diesem Zustand stärker bewertet. So kann schon eine Distanzunterschreitung oder der Blick eines Artgenossen zur begehrten Ressource ausreichen, um einen Wutausbruch auszulösen. Dieser wirkt völlig unangemessen und überrascht oft das ganze Umfeld. Stellen Sie sich zum Vergleich die Frustration vor, die ein Kind erlebt, wenn ein anderes Kind schon früher zum Weihnachtsbaum gehen kann.

Ist die Ressource endlich verfügbar, lässt die Amygdala den Organismus mithilfe des Dopamins auf Wolke sieben schweben. Der Vierbeiner fühlt sich in diesem Moment unbesiegbar und erlaubt sich plötzlich Dinge, die er sich sonst nie trauen würde. So wird beispielsweise der schon lange verhasste Artgenosse, dem er sonst immer aus dem Weg geht, plötzlich aktiv aufgesucht und angegriffen. Die üblichen Anstandsregeln, die dem Vierbeiner mühevoll beigebracht wurden, werden plötzlich wieder in den Wind geschossen. Wozu anständig sein, wenn es auch anders geht?

Die viel gerühmte Impulskontrolle wird sehr häufig durch sozialen Druck aufrechterhalten. Hunde und Menschen wissen aus Erfahrung, dass sie ihre Si-

cherheit im sozialen Verband zumindest zeitweise verlieren, wenn sie sich gegen die hündischen oder gesellschaftlichen Normen entscheiden. Doch im Dopaminrausch wirkt diese Gefahr weit weg und irrelevant. Sicher haben Sie dieses Gefühl und die damit verbundenen Unpässlichkeiten selbst schon mal erlebt.

Erregung ist Dünger für das Alarmsystem

An sich ist nichts Schlimmes daran, wenn es mal mit einem «durchgeht». In der Regel kann das Verhalten von Menschen und Hunden durch die Umsichtigkeit verschiedener Sozialpartner aufgefangen und in passende Bahnen gelenkt werden. Doch stellen Sie sich vor, jede Woche ist ein- bis zweimal Weihnachten! Statt dass diese Regelmässigkeit in einer Gewöhnung mündet und Weihnachten irgendwann nicht mehr so besonders ist, geschieht das Gegenteil: Die Sensibilität der Amygdala, die für emotionale Reaktionen zuständig ist, wächst mit jedem Mal ein wenig an. Sie wird immer leichter auslösbar und lässt sich immer schwerer kontrollieren.

Hunde, die mit einer gewissen Regelmässigkeit in die beschriebene Erregungslage kommen, können teilweise auch ausserhalb der eigentlich aufregenden Situationen nicht mehr abschalten. Sie bellen wegen Kleinigkeiten, sind intolerant gegenüber Artgenossen und verfallen schnell in frustrationsbedingte Aggression. Manche Hunde schreien schon hysterisch bei der kleinsten Aussicht auf gemeinsame Aktivitäten. Vor allem leicht erregbare Rassen wie Hütehunde (inklusive Schäferhunde), Pinscher und einige Jagdhunde sind hiervon betroffen.

Erregung senken

Gewisse Fertigkeiten befähigen im Gegenzug die Grosshirnrinde dazu, das Erregungsniveau zu senken. So wird es möglich, auch in aufregenden Situationen noch vernünftig zu bleiben, solange die Stressreaktion nicht zu stark ist. Diese Fertigkeiten brauchen ge-

zieltes Training, viel Übung und konkrete Techniken, mit denen das Alarmsystem schnell besänftigt werden kann, wenn es einmal hoch hergeht.

Vor allem bei Jungtieren kann darauf geachtet werden, dass lange Erregungszustände möglichst vermieden werden, denn der Organismus ist darauf ausgelegt, sich an die Umwelt anzupassen. Erfährt dieser schon früh, wie aufregend das Leben in dieser Umwelt ist, wird es später nahezu unmöglich, dieses System wieder umzukehren.

Bloss keine Aufregung?!

Natürlich ist nichts dagegen einzuwenden, dass der Vierbeiner mal Kapriolen schlägt und sich vor Freude ganz vergisst, wenn die Situation es zulässt. Wem geht nicht das Herz auf, wenn die Fellnase Haken schlagend über die Wiese fetzt und die Lippen dabei zu einem breiten Grinsen verzieht? Um diesem natürlichen Aspekt der Emotionen seinen Raum zu lassen, sollte jedoch der Halter den passenden Rahmen hierfür abwägen.

- Stressreaktionen aktivieren den Körper. Ausleben lässt sich diese Reaktion optimal bei freier Bewegung in einem ausreichend grossen Raum oder an einer extra langen Leine und bei Bedarf mitrennendem Zweibeiner.
- Die Aufregung sollte nach einer nützlichen Frist ihr Ende finden. Zwei bis drei Minuten sind völlig normal, dann darf wieder zum «Tagesgeschäft» übergegangen werden.
- Artgenossen, Menschen oder andere Tiere sollten aktiv vor den impulsiven Schnapsideen des ausflippenden Vierbeiners geschützt werden. Oft passieren Unfälle in dieser Situation nur durch Übermut, können aber nachhaltig die Beziehung gefährden.
- Eine so grosse Aufregung kann alle paar Wochen oder bei jungen Hunden auch mal wöchentlich auftauchen, jedoch nicht viel häufiger, um das Wachstum des Alarmsystems nicht unnötig zu fördern.

Verschiedene Situationen erschweren es, dem Vierbeiner seinen Emotionen freien Lauf zu lassen, zum Beispiel:

- der Aufenthalt in der Autobox, wenn es zu beliebten Aktivitäten geht.
- das Geführtwerden an der kurzen Leine, besonders auf dem Weg zu beliebten Hundekumpels, zum Training oder Turnier.
- die tägliche Fütterung oder die Zeit vor dem täglichen Spaziergang, vor allem wenn Artgenossen und Kinder mit im Haushalt leben.

Frustration breitet sich aus und die Erregungslage hält in der Regel deutlich länger an. Das damit verbundene Verhalten ist anstrengend bis gefährlich. Hier macht es Sinn die Aufregung zu drosseln, um angepasstes Verhalten zu erreichen.

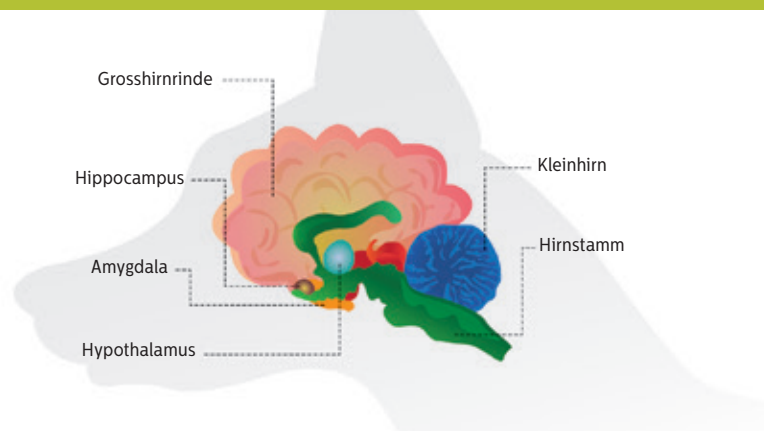
Mit Konzentration zum Ziel

Drei Aspekte können dabei helfen, die Erregung zu reduzieren und konzentriert das Ziel zu erreichen. Sind diese Werkzeuge bekannt, ist es möglich, den Vierbeiner ruhig in aufregende Situationen zu führen und der Freude erst dann freien Lauf zu lassen, wenn die Bedingungen passen und das Verhalten gefahrlos ausgelebt werden kann. So bleibt die Erregung kurz und adäquat, der Vierbeiner dreht nicht unnötig auf und kann dennoch das Spektrum der Emotionen erleben.

1. Gute Gefühle gibt es auch abseits von Weihnachten

Ist die begehrte Ressource (noch) nicht verfügbar, können kleine Geschenke zwischendurch das Gemüt

KURZ ERKLÄRT



Limbisches System – Ein Hirnareal, in dem die emotionale Verarbeitung von Informationen und die Erinnerung beheimatet sind.

- **Amygdala oder Mandelkern** – Das Alarmsystem im limbischen System versetzt den Körper schnell in Handlungsbereitschaft und sorgt bei lohnenden Handlungen für die Aktivierung des Belohnungszentrums. Die Mitspieler Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol und Dopamin werden von der Amygdala über verschiedene Wege aktiviert.
- **Hippocampus** – Das Erinnerungszentrum im limbischen System sortiert verschiedene Eindrücke und ordnet sie nach Wertigkeit und Zugehörigkeit in passende Schubladen.

Grosshirnrinde – Das Logikzentrum kann vernünftige Entscheidungen treffen. Hierzu greift es auf die Erinnerungen im Hippocampus zu, solange keine Stressreaktion von der Amygdala eingeleitet wurde. Ein geübtes Grosshirn ist in der Lage, die Stressreaktion der Amygdala zeitweise auszubremsen und ist damit der Schlüssel zur Impulskontrolle.



Kauen und Lecken kann die Wartezeit verkürzen und das Erregungslevel senken.

Oben rechts
Durch das konzentrierte Lösen spezieller Aufgaben erhält das Grosshirn Mitspracherecht und hilft dabei die Erregung zu drosseln.

erhellen und der Frustration entgegenwirken. So ähnlich funktioniert auch der Adventskalender. Einen Monat fiebern die Kinder auf die Bescherung hin – das ist fast nicht auszuhalten. Der Adventskalender überbrückt die Wartezeit und lässt zu, dass die Kleinen sich zeitweise mit anderen lohnenden Dingen auseinandersetzen. Auch die leckeren Kekse und Süssigkeiten wirken in diese Richtung. Dazu hilft es, wenn verständnisvolle Eltern einfach für ihr Kind da sind, es je nachdem in den Arm nehmen oder es mit einem Spiel auf andere Gedanken bringen.

Hunde, die sich auf eine bevorstehende Aktion freuen und es kaum noch erwarten können, dürfen ebenfalls mit solch kleinen Geschenken zwischendurch besänftigt werden, einem Kong zum Ausschlecken, einem Kaugegenstand zum Knabbern, einem Spiel mit dem Besitzer oder einer entspannenden Massage. Sehr einfache Futtersuchspiele können fast in jeder Situation eingesetzt werden. Welche Technik zur Anwendung kommt, richtet sich nach den Bedürfnissen des Vierbeiners. Es gilt auszuprobieren: Richtig ist jeweils der Ansatz, der dem Hund hilft, sich gut zu fühlen und ruhiger zu werden.

2. Hirnjogging, kleine Aufgaben lösen, Konzentration fördern

Dies kann optimal ausserhalb von hohen Erregungssituationen erarbeitet werden. Gehorsamsübungen, Kunststücke, Suchaufgaben, Übungen zur Impulskontrolle, Knobelspiele, all das fördert die konzentrierte Arbeit, sofern die Belohnung am Ende nicht zu hochwertig ist und schon an «Weihnachten» herankommt. Optimal lernen Hunde in verschiedenen Aufgaben «um die Ecke zu denken», eine Ressource nicht auf direktem Weg zu ergattern, sondern über verschiedene Umwege ans Ziel zu gelangen. Die Ideen aus dem Klickertraining bieten hier einige passende Aufgaben.



Wird die Grosshirnrinde über solche Aufgaben regelmässig gefordert und gefördert, steigt das Mitspracherecht dieses Hirnareals. Das befähigt die Grosshirnrinde dazu, das Alarmsystem im limbischen System zu besänftigen und die Erregung herauszuzögern, um konzentrierter ans Ziel zu gelangen.

Steht eine aufregende Situation bevor, können kleine Aufgaben die Konzentration fördern und Zwischenbelohnungen sichern. Hierdurch wird die Erregung effektiv gedrosselt und die Wartezeit vergeht viel schneller. Im Anschluss ist der Organismus bereits gut vorbereitet und kann die bevorstehende aufregende Situation souverän meistern.

3. Sicherem Rahmen bieten, klare Anforderungen stellen

In manchen Fällen schlagen Kinder und Hunde alle alternativen Angebote aus und versuchen mit allen Mitteln doch das zu erreichen, was gerade so verlockend ist. Versuche, ihnen diverse Alternativen anzubieten, enden eher in kleinen Tobsuchtanfällen, als dass die Erregung hierdurch gedrosselt werden kann. Hier kann es sinnvoll sein, klare Regeln aufzustellen, unter welchen Bedingungen die begehrte Ressource näher rückt und wann sie auf keinen Fall erreichbar ist.

Anfangs kann es durchaus hilfreich sein, die begehrte Ressource für eine gewisse Zeit überhaupt nicht mehr zugänglich zu machen, sofern das möglich ist. Mit schreien und zetern kommt keiner ans Ziel, das sollte konsequent und unmissverständlich klar sein.

Zu Beginn der aufkeimenden Erregung hilft es in manchen Fällen sehr, kurz streng und laut zu werden. Hierdurch wird das Alarmsystem aus dem Konzept gebracht, denn plötzlich hat es ein anderes Problem zu bewältigen als «die Ressource zu erreichen». Nun gilt es, den Sozialpartner zu beschwich-

tigen, um die soziale Sicherheit nicht zu verlieren. Das kurze Innehalten des Vierbeiners ist aber nur der Einstieg, um ihm anschliessend freundlich noch mal die verfügbaren Alternativen anzubieten. Reicht das nicht, ist es sinnvoller, mit dem Vierbeiner aus der Situation herauszugehen, um an einem anderen Ort wieder an die «Vernunft» zu appellieren und einen erneuten Versuch zu starten.

Vorsicht! Lassen Sie sich nicht von Ihrem Hund hochschaukeln, indem Sie immer strenger werden. Auch Ihr Alarmsystem wird vom Verhalten des Hundes aktiviert und Sie haben sich am Ende vielleicht nicht mehr im Griff. Besser ist es, aus der Situation herauszugehen und im Zweifel eine Trainingspause einzulegen. 🐾

Text: Katrin Schuster, Fotos: Adobe Stock

ERREGUNG IM HUNDESPORT

Gute Leistung ohne Aufregung?

Im Hundesport wird vermehrt Bellen und Fiepen während der Ausführung mit Abzügen geahndet. Doch selbst Profis haben Mühe, die Hunde so anzuleiten, dass dieses Verhalten ausbleibt. Oft entstehen diese «Nebenprodukte» erst im fortgeschrittenen Training, wenn vermehrt auf Schnelligkeit gesetzt wird. Drei Aspekte dürften diesen Umstand fördern:

Um Schnelligkeit zu erreichen, braucht es eine besonders hohe Motivation. Erreicht wird diese meist mit einer besonders wertvollen Ressource, die dem Vierbeiner am Ende der Aufgabe in Aussicht gestellt wird. Hierdurch steigt das Erregungsniveau unweigerlich an.

Der Umstand, dass es enormer Anstrengung bedarf, um die Ressource am Ende zu erreichen, lässt den Hund nicht selten in ein Gefühl der Überforderung rutschen. Die Vierbeiner sind teils unsicher, ob sie die geforderte Leistung erbringen können und fürchten die bevorstehende Frustration, was sich meist im Fiepen äussert. Durch kleine «verschenkte» Dopamineinheiten während des Laufs sorgt Bellen im Gegenzug dafür, dass die Situation erträglich wird.

Wird das Fiepen und Bellen bei der Ausführung längere Zeit in Kauf genommen, werden die dazugehörigen Emotionen und Handlungen miteinander verknüpft und die Aufgabe kann nicht mehr ohne diese Nebenkulisse ausgeführt werden.



Hundesport kommt nicht ohne hohe Erregungszustände aus, die Nebenwirkungen können möglicherweise nicht gänzlich ausgeschaltet werden. Mit einem durchdachten Trainingsaufbau ist es jedoch möglich, diese zu senken und eine ruhigere Ausführung der Aufgaben zu begünstigen. Hierfür braucht es einfach ein Auge fürs Detail und eine neue Prioritätensetzung im Training.

Die folgenden Trainingskriterien dienen als Anregungen für leisere Ergebnisse im Hundesport:

- Trainieren Sie mit dem jungen Hund nur Teilaspekte des Sports und legen Sie daneben viel Wert auf Entspannung in verschiedenen Reizlagen. Bereiten Sie den Vierbeiner erst mit zwei oder besser drei Jahren ernsthaft auf den Turniersport vor.
- Senken Sie zu Beginn des Trainings das Erregungsniveau, fördern Sie die Konzentration durch kleine Aufgabenstellungen vorab. Erarbeiten Sie Entspannung auch bei hoher Reizlage, zum Beispiel wenn andere Hunde arbeiten.
- Setzen Sie im fortgeschrittenen Modus vermehrt variable Belohnungen ein, das heisst neben dem «Jackpot» auch einfache Leckerchen, längere Belohnungssequenzen, Lob und Anerkennung, Spiel und Rumläbern oder externe Belohnungsmöglichkeiten. So bleibt Ihr Vierbeiner flexibel und aufmerksam, der Tunnelblick wird reduziert.
- Unterbrechen Sie längere Aufgaben im Training hin und wieder durch Zwischenbelohnungen, auch wenn die vollständige Aufgabe bereits zuverlässig umgesetzt wird.
- Senken Sie nach Einzel- oder Teilaufgaben die Erregung jeweils aktiv. Es ist möglich, dass das Entspannungstraining anfangs länger dauert als die Aufgabe selbst. Hängen Sie die Übungen erst aneinander, wenn die einzelnen Aufgaben sauber und konzentriert ausgeführt werden.
- Bauen Sie Handlungen neu auf, wenn diese bereits mit akustischer Untermalung verknüpft sind. Beginnen Sie kleinschrittig und arbeiten Sie die ruhige Ausführung der Zwischenschritte aus.

Ganz wichtig ist es neben dem Training im Hundesport auch, die Aufmerksamkeit auf Erregungszustände im Alltag zu richten. Hier sollte Entspannungstraining eine wichtige Rolle spielen, um ein stabiles Gegengewicht zum aufregenden Turniersport zu erhalten.

Links
Fördern Sie ruhiges und konzentriertes Arbeiten um eine saubere und leise Ausführung zu erhalten.