



Foto: fotolia.de

Auf Augenhöhe mit dem Hund

Vom Schrecken der Geräuschangst

Von unseren Hunden wird vieles verlangt, was nicht in ihrer Verhaltensnorm enthalten ist. Teilweise steuern die Forderungen sogar gegen die genetischen Anlagen. Um die passenden Erziehungsmaßnahmen zu finden, möchte ich Sie anregen, sich in Ihren Hund zu versetzen. Prüfen Sie, welche Vorteile ihm durch sein Verhalten entstehen und was es ihm bringen könnte, stattdessen Ihre Ideen umzusetzen. In dieser Serie erhalten Sie Anregungen, wie Sie das Verhalten Ihres Vierbeiners zu Ihren Gunsten beeinflussen können.

Angst ist ein wichtiger Bestandteil unserer Empfindungen. Sie bewirkt, dass Situationen und Verhaltensmuster vermieden werden, die dem Organismus Schaden zufügen oder zufügen könnten. Einige Ängste sind genetisch verankert, andere Ängste werden durch unangenehme, schädigende Erfahrungen oder durch die Nachahmung vertrauter Sozialpartner erworben.

DIE ROLLE DER SOZIALPARTNER

Hunde, die in einer stabilen Gruppe mit Artgenossen und Menschen aufwachsen, koppeln sich in ihrem Verhalten an das, was ihnen vorgelebt wird. Ist ein extrem ängstlicher und schreckhafter Hund in der Gruppe, so ist es möglich, dass Jungtiere dieses Verhalten kopieren und dann ihrerseits ängstlich und schreckhaft reagieren. Das muss jedoch nicht sein! Andersherum gibt es keine Garantie, dass selbstsicheres Auftreten der Sozialpartner ausreicht, um der Entstehung von starken Angstreaktionen entgegenzuwirken.

Immer wieder auftauchende Ängste können die Lebensqualität von Hund und Halter stark einschränken. Am Beispiel der Geräuschangst zeige ich auf, wie solche Ängste entstehen und wie Sie Ihrem Hund helfen können.

Keine Angst, es passiert nichts! – Oder doch?

Ängstlichkeit beschreibt, vereinfacht gesagt, das fehlende Vertrauen des emotionalen Systems (limbisches System) in die Fähigkeiten des Logikzentrums (Grosshirnrinde), wenn es darum geht, das Überleben zu sichern.

Für die Entwicklung von Emotionen und für reflexartiges Handeln ist das limbische System zuständig. In einer tatsächlichen oder vermeintlichen Gefahrensituation schlägt es Alarm und aktiviert eine körperliche Stressreaktion. Diese sorgt für verschiedene Schutzmechanismen, um die Gefahr erfolgreich zu bewältigen.

Bewusstes Handeln, logisches Denken und kreative Handlungsstrategien werden durch die Grosshirnrinde ermöglicht. In stark emotional geprägten Situationen werden diese Fähigkeiten jedoch blockiert.

Nur wenn eine akute Gefahrensituation erfolgreich und ohne grosse Anstrengung bewältigt wurde, kann sich die Grosshirnrinde bei einer Wiederholung der Situation an der Lösungssuche beteiligen. So wird die Schutzreaktion sinnvoll angepasst und fällt nach und nach nur noch so stark aus, wie es nötig scheint, um eine Bewältigung zu ermöglichen.

Ängste entstehen, wenn die Schutzmechanismen nicht oder nur knapp ausreichen, um einer Gefahrensituation zu entkommen. Verschiedene Umgebungsreize werden als mögliche Vorbote für diese Situation abgespeichert. Tauchen diese Vorbote erneut auf, entsteht Angst. Das limbische System alarmiert den Körper früher, um der erwarteten Gefahrensituation nun vorzeitig entkommen zu können und blockiert dabei das «Mitspracherecht» der Grosshirnrinde.

Mit jeder erfolglosen Gefahrenabwehr werden die Sinne geschärft, um künftig noch frühzeitiger reagieren zu können – eine Spirale entsteht. Jeder Vorbote der vermeintlichen Gefahrensituation lässt die Erwartung auf die kommende Gefahr ansteigen und somit auch die Angstempfindung. Selbst wenn die tatsächliche Gefahr ausbleibt, ist die empfundene Angst völlig real und hält die Stressreaktion aufrecht.

Der Versuch, das Tier oder den Menschen von der Ungefährlichkeit einer Situation zu überzeugen, reicht daher nicht aus. Sobald die Angstreaktion aktiviert wurde, empfindet der Körper die Situation als Gefahr, ganz egal was die rationale Analyse der Situation hervorbringt.

Sonderform Geräuschangst

Akustische Reize verursachen je nach Intensität direkt über das Rückenmark eine allgemeine Erregung. Wenn diese nicht zu stark ist und die Situation als ungefährlich eingestuft wird, bleibt jedoch eine vollständige Stressreaktion aus. So ist bei wiederholter Konfrontation eine Gewöhnung möglich.

Problematisch sind plötzlich und unvorbereitet auftauchende, meist als unangenehm oder akut bedrohlich empfundene Geräusche. Dazu gehören insbesondere zischende und knallende Effekte, wie sie beim Druckablass von Lastwagen oder bei Feuerwerk auftauchen können. Es ist der Schreck, der den Vier-

RASSEDISPOSITION FÜR DIE ENTWICKLUNG VON ÄNGSTEN

Hütehunde tun sich meist schwer damit, verschiedene Reize auszublenden. Zudem sollen sie mit ihrem sehr sensiblen Hörsinn feinste Unterschiede in den Pfeifsignalen der Schäfer unterscheiden können und sind dadurch besonders anfällig für die Entwicklung von Geräuschängsten. Bei Bearded Collies ist nachgewiesen, dass sie häufig unter einer Schilddrüsenunterfunktion leiden, die eine Entwicklung von Ängsten und insbesondere Geräuschängsten stark begünstigt. Eine Gewöhnung an die verschiedensten Reize ist jeweils nur dann möglich, wenn eine starke emotionale Bewertung derselben sicher ausbleibt. Gerade bei diesen Hunderassen ist Vorbeugung daher besonders wichtig.

beinern in den Gliedern sitzt und dessen Weiterverarbeitung dann darüber entscheidet, ob daraus Ängste entstehen. Kann die Schreckursache nicht direkt als ungefährlich eingestuft werden, wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Passiert das wiederholt und findet der Vierbeiner keine Strategie, wie er dem Schrecken zuverlässig entgehen kann, entsteht Angst vor einer Wiederholung der Situation.

Mit geschärften Sinnen lösen anschliessend auch weniger dramatische Effekte einen Schrecken aus, wie zum Beispiel das Knallen der Autotür oder ein heruntergefallener Schlüsselbund. Durch ungünstige Verknüpfungen mit den Umgebungsreizen entstehen weitere Ängste, die sich zu einer generellen Ängstlichkeit in allen möglichen Situationen ausweiten können. Bei besonders sensiblen Tieren und traumatisch empfundenen Situationen reicht auch ein einmaliges Erlebnis aus, um eine solche Verknüpfung der Umstände zu bewirken.

Manche Geräusche erhalten ihre alarmierende Bedeutung erst mit einer darauffolgenden Erfahrung. So wird das zuvor noch nicht weiter beachtete Summen mit dem Schmerz verknüpft, den der Wespenstich verursachte. Schon das Summen einer Fliege löst je nach Sensibilität anschliessend den Alarm im Körper aus.

Der Einsatz von anonymen Strafreizen trägt oft zur Entstehung von Geräuschängsten bei. Infolge der schwer zu umgehenden Fehlverknüpfungen mit verschiedenen Umweltreizen entstehen hierdurch häufig unbestimmte Ängste, die kaum wieder auflösbar sind.

Schreck lass nach!

Schrecksituationen bewirken im Allgemeinen eine Orientierungshaltung, um die Ursache zu ergründen. Mit erhobenem Kopf, aufgestellten Ohren und suchendem oder festem Blick wird die Ursache des Schreckens mit allen Sinnen erforscht. War der plötzlich aufgetauchte Reiz ein bekannter und beliebter

Die Ursachen für Geräusche erkennen und zuzuordnen ist ein wichtiger Trainingsschritt um einer Generalisierung von Geräuschängsten vorzubeugen.



Oben rechts
Plötzlich knallt es. Angestrengt versucht der Vierbeiner die Quelle des plötzlichen Geräuschs zu finden und damit eine Bewertung zu ermöglichen. Bei einer Wiederholung der Situation ohne zuverlässig positive Bewertung kann dies der Beginn von Geräuschängsten sein.

Sozialpartner, endet die Orientierungshaltung möglicherweise in freudigem Herumtoben. Die Spannung lässt nach, sobald klar ist, dass kein Grund zur Beunruhigung besteht und der Schreck ist vergessen. Nur wenn keine positive oder neutrale Bewertung möglich scheint, kann die Situation Angst verursachen.

Um der Entstehung von Ängsten vorzubeugen hilft es daher schlicht, die Bewertung positiv zu beeinflussen. Jeder Knall zum Beispiel lässt den Hund auf-

schrecken und -horchen. Das passiert schon mit dem Welpen, der noch nichts damit anzufangen weiss. Kündigt jeder Knall nun eine besonders positive Interaktion (beliebte Leckerchen oder Spiel, fröhliche Stimmung) an, kann kaum eine negative Bewertung entstehen. Gerade bei den Hunden, die bisher keine oder nur sehr moderate Angst entwickelt haben, ist diese Technik die einfachste Vorbeugung. Entfällt die Reaktion, kann auch die Bewertungshilfe entfallen und die Gewöhnung erledigt den Rest.

KEINE ANGST VOR DEM «BELOHNEN» VON ANGST!

Mit positiver Zuwendung und Leckereien kann ängstliches Verhalten nicht belohnt und somit verstärkt werden. Im Gegenteil: Der vertraute Sozialpartner kann durch freundliche Zuwendung Sicherheit bieten und sofern noch Futter angenommen wird, erhält die Situation hierdurch eine positive Färbung.

Trösten allerdings kann die Emotion Angst durchaus verstärken. Sie kennen das vielleicht von sich selbst: Der bedauernde Blick und gut gemeintes Zureden von einem besorgten Menschen lassen den eigenen Schmerz direkt noch stärker werden. Geteiltes Leid wird hier eher zu doppeltem Leid. Mir hilft es mehr, wenn mein Partner mich zum Lachen bringt, mich in meinem Trübsal stört und ich damit den Blick wieder nach vorne richten kann. Auch eine wohlwollende Massage, einfach um mir etwas Gutes zu tun, würde helfen.

Wie ist es bei Ihnen? Was hilft Ihnen, wenn Sie sich schlecht fühlen? Vielleicht ein Stück Schokolade? Dem einen oder anderen hilft es eventuell eher eine Aufgabe zu bekommen, die gut bewältigt werden kann und dadurch eine Änderung der momentanen Empfindung ermöglicht.

Den Hund zu unterstützen heisst nicht, ihn zu bedauern. Es geht darum, die Gefühlslage des Vierbeiners so zu beeinflussen, dass er sich bald besser fühlen kann in einer Situation, die im Moment nicht zu ändern ist.

Auch eine tatsächlich unangenehm erlebte Situation wie der schmerzende Stich einer Wespe kann in der Regel durch direkt anschliessendes fröhliches Herumsausen an Bedeutung verlieren und einer Überreaktion auf das summende Geräusch vorbeugen. Folgt auf den Schreck zusätzlich ein weiterer bedrohlicher Reiz, zum Beispiel der Heissluftballon, der plötzlich bedrohlich nah am Himmel schwebt oder ein Lastwagen, der unbemerkt hinter dem Vierbeiner angehalten hat, ist es sinnvoll, die Distanz zu vergrössern und mit dem Hund einige Meter zu «flüchten». Anschliessend kann die erfolgreiche Bewältigung der Situation mit fröhlicher Stimmung gefeiert werden, um jede Angst ganz schnell wieder zu vergessen.

Basis für mehr Selbstvertrauen

Um das Training mit Angsthunden zu optimieren, können vereinfacht vier Säulen dabei helfen, die Lebensfreude zu steigern.

Die erste Säule

Kreativität fördern – Verbindung zur Grosshirnrinde stärken: In Lernspielen werden die Vierbeiner vor kleine Probleme gestellt, die leicht zu bewältigen sind. Leckerli, die nicht direkt verfügbar sind, stellen die einfachste Form solcher «Problemstellungen» dar. Der leichte



Selbst im grössten Chaos geben Rituale die Sicherheit, die es braucht, um entspannen zu können.

Stress wirkt anregend und lässt eine kreative Lösungsfindung mit Zuhilfenahme des Grosshirns zu. Wird nun jeder Versuch, an das Leckerli zu gelangen, belohnt, wächst die Zuversicht, etwas erreichen zu können. Bei optimaler Anleitung wird der Vierbeiner immer schwierigere Probleme erfolgreich lösen. Das Vertrauen in die Fähigkeiten des Grosshirns wächst und damit auch das Mitspracherecht bei anderen Problemen.

Die zweite Säule

Verbesserung des Körperbewusstseins: Angsthunde spüren sich häufig selber nicht sehr gut und wissen gar nicht, zu was sie körperlich fähig sind. Konzentrierte Balance- und Kletteraufgaben, bei denen sie mit Geschirr gestützt und für jeden Versuch belohnt werden, helfen dabei, die eigenen Möglichkeiten kennenzulernen und damit über sich hinauszuwachsen. Um den Körper besser zu spüren, helfen zeitweise Körperbandagen, die eine bewusstere Bewegung ermöglichen. Die taktilen Reize auf der Haut aktivieren zudem einen weiteren Gegenspieler zum Stresssystem, das Oxytocin. Dies sorgt für ein gewisses Sicherheitsgefühl und kann dabei helfen, dass Alarmreaktionen nicht ausufern.

Die dritte Säule

Rituale bieten Sicherheit: Alle gemeinsamen Aktionen und auch Situationen, in denen der Hund nicht beteiligt ist, können durch Rituale vorhersehbar gestaltet werden. Weiss der Vierbeiner genau, was nun kommt, gibt es weniger Grund, auf unangenehme Erfahrungen zu warten. Speziell sind Spiel- und Entspannungsrituale hilfreich, um die Fähigkeiten loszulassen explizit zu stärken und sie bei Bedarf abrufen zu können.

Die vierte Säule

Gesundheitliche Aspekte: Viele Angsthunde leiden unter Verspannungen, häufigem Durchfall, Hauterkrankungen und nicht selten kann auch ein hormonelles Ungleichgewicht diagnostiziert werden. Es ist oft nicht klar, was zuerst da war, denn Emotionen und gesundheitliche Aspekte beeinflussen sich sehr stark gegenseitig. Um das Training effektiv zu gestalten, kann die Zusammenarbeit mit Tierärzten, Naturheilkundlern und Verhaltensexperten eine wertvolle Hilfe darstellen. 🐾

Oben links

Auf jeden Topf nur eine Pfote setzen. Das erfordert Konzentration und Körperbewusstsein. Eine gute Übung für ängstliche Hunde, die sich ihrer Fähigkeiten oft gar nicht bewusst sind.

Unten links

Probleme zu meistern hebt das Selbstbewusstsein der Vierbeiner. Die zunehmende Zuversicht wirkt sich positiv auf Angsthunde aus und verhilft ihnen zu mehr Lebensqualität.

Text und Fotos: Katrin Schuster





BUCHEMPFEHLUNG

Der ängstliche Hund – Stress, Unsicherheiten und Angst wirkungsvoll begegnen

von Nicole Wilde

396 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-938071-56-4
40 Franken (UVP)

Im Buchhandel erhältlich.