

Entspannung beim Hund. Wieso? Und Wann?

Entspannung beim Hund, da runzeln viele Menschen erst mal die Stirn und denken an neumodernen Firlefanz und Hokuspokus. Braucht man das?

Entspannung ist das Gegenteil von Anspannung. Zuviel Anspannung ohne Entspannung kann zu **Stress** führen. Man neigt unter Stress zu Überreaktionen, Erlerntes kann nicht mehr abgerufen werden, von dauerhaftem Stress wird man bekanntlich krank. Lernen unter starkem Stress ist nahezu unmöglich.

Der Hund ist der Spiegel des Menschen, er kann fast die gleichen Krankheiten wie der Mensch bekommen. Auch unser immer schneller werdender Alltag, unser oft hektisches Leben spiegelt sich in vielen Hunden wieder. Für manche Hunde gibt es kaum Zeit zur Muße.

Es gibt Hunde, deren Genetik ist dafür verantwortlich, dass sie kaum zur Ruhe kommen. Auch Vorgänge während der Embryonalentwicklung können sich auf die Anfälligkeit für Stress auswirken. Diese Anlagen werden oft verstärkt: Schon im Welpenalter wird der Hund überall mit hingegenommen, dass nicht jeder Hund gleich ist, darüber spricht kaum ein Hundetrainer. Es müssen möglichst viele Welpen in eine Gruppe passen. Das tägliche Programm ist lang, denn Hunde sollten möglichst alles kennenlernen. Kaum ein Hundebesitzer achtet rechtzeitig auf Stressanzeichen. Im ungünstigsten Fall bildet sich das sogenannte **Stressgedächtnis**. Da wo der Hund oft sehr stressigen Situationen ausgesetzt war, schüttet er nun immer Stresshormone aus, ob er nun Stress hat oder nicht.

Ist eine Situation oder ein Ereignis sehr stressend für einen Hund, wird Cortisol gebildet, welches unter bestimmten Umständen mehrere Stunden braucht, um komplett wieder abgebaut zu werden. Das wissen viele Hundehalter nicht und wundern sich, wenn Autositze angenagt, Möbel geschreddert, Schuhe zerkaut werden oder der Hund anfängt, über das Maß hinaus seine Pfoten zu beknabbern, so dass es zu Schädigungen kommt. **Kann der Hundehalter hier nicht auf eine kompetente Beratung zurückgreifen, beginnt an der Stelle nicht selten ein Teufelskreis, denn er denkt, dass der Hund nicht ausgelastet ist und beginnt, ihn noch mehr zu beschäftigen.**

Ein weiteres Problem ist, dass es für nicht wenige Hunde mehrere Stressauslöser gibt die, wenn sie einzeln auftreten, erst mal gar nicht auffallen und nicht weiter schlimm sind.

Mehrere hintereinander auftretende Stressauslöser aber können dazu führen, dass der Hund in einer für uns nicht bekannten und nicht gewollten Art und Weise reagiert. **Den Satz: Das hat er ja noch nie gemacht, hört man immer wieder.**

Warum also dem Hund nicht dabei helfen, dass es erst gar nicht so weit kommt?

Mit **konditionierter Entspannung** können wir nach stressenden Situationen oder Ereignissen erreichen, dass das Erregungsniveau beim Hund sinkt und nicht bei der nächstbesten Situation so in die Höhe schnell, dass der Hund nicht mehr angemessen reagieren kann, da seine Ressourcen zur Impulskontrolle versiegt sind.

Passive Entspannung

Mit Hilfe der **klassischen Konditionierung** ist es möglich, den entspannten Zustand des Hundes an ein Signal zu koppeln. Wenn wir das oft genug wiederholt haben können wir durch das Signal die Entspannung auslösen.

Signale, die sich eignen:

- Wort
- Halstuch
- Geruch
- Hundedecke

Vorgehensweise: Immer wenn der Hund sich entspannt oder wenn wir wissen, dass er sich gleich entspannt, sagen wir das Wort. Dieses sollte langsam und ruhig ausgesprochen werden. Zusätzlich kann man ein Tuch oder eine Hundedecke in die Nähe legen und einen Geruch, z.B. ein Duftöl, auftragen.

Wort, Tuch, Decke und Geruch werden so mit der Zeit mit Entspannung verbunden. Entspannung kann also dann auf ein Signal hin ausgelöst werden.

Aktive Entspannung

Entspannung können wir auch durch streicheln, massieren oder durch Berührungen an bestimmten Körperstellen erreichen. **(siehe auch Tellington Touch*, Isometrische Übungen**)**

Hier muss man unbedingt beachten, was für den Hund angenehm ist und was nicht. Alle Bewegungen sollten langsam und leicht sein.

Vorgehensweise: Mag der Hund Körperkontakt, gibt man ein Signal für die Entspannung und fängt an, ihn zu streicheln oder zu massieren. Auch hier kann man eine Decke, ein Halstuch oder einen Duft mit dazulegen, damit auch diese mit der Entspannung verknüpft werden.

***Tellington Touch (System von manuellen Techniken am Körper, den so genannten TTouches = Berührungen) nach Linda Tellington-Jones**

****Isometrische Übungen (hier lernt der Hund Druck auf bestimmte Körperteile, der z.B. durch die Hand des Menschen aufgebaut wird, für eine gewissen Zeit zu halten, und anschließend wieder zu entspannen)**

Was kann man weiterhin tun?

Hat man den Hund zu Hause mit Entspannung vertraut gemacht, kann man diese auch draußen anwenden.

Nach sehr stressigen Situationen geht man folgendermaßen vor: Man setzt sich beispielsweise mit dem Hund auf eine Wiese, wartet bis er sich entspannt und sagt das Entspannungswort oder legt ein Tuch um. So verknüpft der Hund auch an diesen Orten das Wort oder das Tuch mit Entspannung und man kann es an diesen Orten in sehr stressigen Situationen einsetzen. Auch eine zu Hause benutzte Decke kann mit dazugenommen werden. Oder aber man wendet die Aktive Entspannung an. Hat man keine Wiese zur Verfügung dann kann man sich auf eine Bank setzen, oder einen anderen Ort aufsuchen, wo man einige Minuten verweilen kann.

Auf diese Weise kann man sich während eines Spaziergangs regelrechte Pauseninseln schaffen.

Das können bis zu 4 oder 5 auf einem Spaziergang sein.

Gerade in der warmen Jahreszeit bietet es sich an, sich mit dem Hund auf eine Decke zu setzen und alle Trainingsutensilien beiseite zu legen.

An dieser Stelle kann zusätzlich ein Signal eingeführt werden, z.B. das Wort Pause. Der Hund, der es noch nicht kann, sich mit seinem Menschen auf eine Decke setzen und entspannen, der wird in einem bestimmten Leinenradius bei seinem Menschen gehalten und kann tun, was er möchte, er wird jedoch vom Menschen in Ruhe gelassen.

Vorgehensweise: Der Mensch legt eine Decke aus und verstaut alles was mit Interaktion/Training zu tun hat. Er setzt sich drauf, Hund ist an der Leine, Mensch sagt das Wort Pause und verweilt dort eine gewisse Zeit.

Je öfter das praktiziert wird um so schneller wird der Hund nach dem Signal Pause in Zukunft selber zur Ruhe kommen und das als willkommene Gelegenheit annehmen zu entspannen.

Diese Vorgehensweise ist ebenfalls hervorragend geeignet für Hunde, die zu Hause nach dem Spaziergang sehr aufgedreht sind und nicht zur Ruhe kommen bzw. ständig Interaktion mit dem Menschen fordern.

In der Wohnung angekommen, setzt der Mensch sich, anfangs mit dem angeleiteten Hund an einen Tisch oder auf die Couch und gibt das Signal Pause. Hier verbringt man gemeinsam die Zeit mit Nichtstun. Es findet keine Interaktion statt. Mit der Zeit wird der Hund sich auf das Signal hin hinlegen und entspannen auch ohne Leine.

Bei allen Entspannungsarten, aktive und passive, ob draußen oder drinnen, erreichen wir, dass die Stresshormonausschüttung gestoppt wird. Dadurch wird die Herzfrequenz langsamer, es stellt sich ein Wohlgefühl ein - der Körper entspannt.

Ein Wort zum Schluss:

Sicherlich gehört Stress oder Anspannung zum Leben dazu. Jedoch müssen wir als Hundehalter und ganz besonders als Hundetrainer darauf achten, wann eine Pause nötig ist oder wir dem Hund durch aktive oder passive Entspannung helfen sollten, sehr stressende Ereignisse besser zu verarbeiten. Das ist besonders im Welpenalter wichtig, denn hier gemachte Fehler können später manchmal nur schwer wieder korrigiert werden.