

Angst und Trauma

Training und Unterstützung

Von Yvonne Adler



Die Kolumne zum Thema „Alltagsprobleme mit dem Hund“. WUFF-Autorin Yvonne Adler, Tierpsychologin, akademisch geprüfte Kynologin und Hundetrainerin, beantwortet Ihre Fragen. Schicken Sie uns Ihr Alltagsproblem mit Ihrem Hund, kurz formuliert und mit 1 bis 2 Bildern. In dieser Ausgabe geht es um den Zwergpudel Isidor, der von einem Deutsch Drahthaar attackiert und beinahe totgebissen wurde.

Hallo Frau Adler!
Mein Zwergpudel Isidor ist beinahe totgebissen worden von einem Deutsch Drahthaar, den die Halterin einfach frei vorlaufen ließ, obwohl er in der Vergangenheit schon mehrere kleine Hunde zerbissen hatte. Der Zwergpudel hatte keine Chance gegen diesen großen Hund. Bei dem Versuch, meinen Hund zu beruhigen, hat er mich, weil der nach der Attacke vor Schmerzen ganz außer sich war, in eine Fingerkuppe gebissen. Auch

beim Tierarzt wollte Isidor sich (u. a. wegen der heftigen Schmerzen durch zahlreiche geprellte bzw. eingedrückte Rippen) nicht mehr anfassen lassen, sondern lag zwei Wochen lang nur apathisch da, und brauchte drei Wochen, bis er selbständig Nahrung aufnahm. Er ist nun wieder Gott sei Dank – dreieinhalb Wochen nach der Attacke – auf dem Weg der Besserung. Ich habe versucht, Infos zu bekommen, wie man derart traumatisierten Hunden helfen kann, aber

da scheint es noch nicht viel Literatur zu geben. Nur dazu, was Assistenzhunde für Menschen mit PTBS tun können. Eines hat Isidor mir deutlich gezeigt, indem er, wo es ging, dicht neben mich gerobbt ist: Er brauchte meine Nähe.

Meine Beobachtungen über Isidors Veränderungen, dreieinhalb Wochen nach der Attacke:

1. Bei (Wald-)Spaziergängen schaut er nicht nur, wenn andere Hunde in der Ferne zu hören sind, nervös in die Runde, sondern generell – vor allem, wenn ich alleine mit den Pudeln unterwegs bin. In einer größeren Gruppe von Menschen hält Isidor sich – anders als früher – mehr in der Mitte auf und läuft nur selten vorweg.
2. Äußerst selten versucht Isidor mal eine kleine Spielaufforderung an seine Mutter. Und wenn er von ihr aufgefordert wird, geht er allenfalls sehr sparsam darauf ein.
3. Beim Training in der Halle hat ihm die Nähe von fünf meist größeren Hunden derart zu schaffen gemacht, dass ich dieses Training vorerst aussetzen werde. Auch Bellen von wartenden Hunden im Zuschauerbereich hat sofort seine Aufmerksamkeit auf mich unterbrochen.
4. Zu seinen gleichgroßen Hundefreunden verhält sich Isidor völlig normal. An den übrigen können wir angeleint ruhig vorbeigehen (ich natürlich zwischen den Hunden).
5. Einen großen Jagdhund im gleichen Raum konnte Isidor nicht ertragen.

Konstanze Jablonowski

Antwort von Yvonne Adler:

Liebe Frau Jablonowski, schreckliche Erlebnisse, die uns und unsere Vierbeiner in schwere Angst versetzen, können je nach Situation, Persönlichkeit des Hundes und Lernerfahrung ein Trauma hervorrufen. Gerade der individuelle Trainingsplan für Hund und(!) Halter stellt hierbei einen wichtigen Grundbaustein zur Verbesserung dar. Einige Situationen können bspw. schon durch Management verbessert werden. So würde ich an Ihrer Stelle – Hunde lernen stark ortsbezogen

– diesen Waldweg, in dem der Vorfall passiert ist, meiden, um die starken emotionalen Erinnerungen nicht immer wieder ins Bewusstsein zu holen.

Zukunftsorientierte Trainingsbausteine

Trainingstagebuch

Ein Erfolgstagebuch, wie ich es gerne nenne, bildet die Basis jedes gut strukturierten Trainings. Darin notieren Sie bitte zu Beginn, wie sich das momentane Verhalten Ihres Hundes zeigt. Vielleicht kleben Sie auch Fotos ein, auf denen die Verletzungen oder sonstige Besonderheiten zu sehen sind. Das dient auch Ihnen zur Aufarbeitung dieses Vorfalles. Das Feststellen des Ist-Zustandes ist wichtig, denn er ist der Grundstein für die Zielsetzung und die Formulierung des Weges zum Ziel. Am Ende des Notizbuches formulieren Sie in bildhafter, ausgeschmückter, positiver Sprache, wie Sie sich Ihr Ziel mit Isidor vorstellen. Also, wie werden die gemeinsamen Spaziergänge nach einem erfolgreichen Training aussehen? Wie fühlen Sie sich dabei? All dies trägt zur Zielerreichung bei – denn nur, wenn man weiß, wohin man möchte, kann man dies auch erreichen. Zudem fokussieren Sie sich bitte jeden Tag aufs Neue auf Ihre Zielformulierung.

Stimmungsübertragung – Emotion Angst und Angstverhalten

Zwischen Mensch und Hund sowie auch innerartlich zwischen Hunden kann die Stimmungsübertragung viel beeinflussen. So ist es wichtig, dass man dem Hund auch eine entspannte, sichere und vertrauensvolle Stimmung vorleben kann. Daher ist es ein erster wichtiger Schritt, dass Sie und Isidor Dinge tun, die Spaß machen, Ihnen beiden gut tun und echte Freude bereiten. Über diese positiven Emotionen können Sie das limbische System „auffüllen“, damit viele gute Erfahrungen und Emotionen die Angst etwas in Vergessenheit bringen können. Wenn Isidor Angst oder Unsicherheiten zeigt, so können und sollen Sie ihm natürlich als soziale Unterstützung beistehen und Unterstützung



Vorsichtiger Transport zum Tierarzt für die Nachkontrolle.

anbieten. Die Emotion Angst kann nicht verstärkt werden, jedoch sollten Sie ihn keinesfalls bedauern bzw. bemitleiden, da sich das AngstVERHALTEN sehr wohl verstärken kann, was keinesfalls gewollt ist.

Spiegelneuronen

Unter einem Spiegelneuron versteht man eine Nervenzelle, die im Gehirn beim Betrachten eines Vorgangs das gleiche Aktivitätsmuster aufweist, wie

es entstünde, wenn dieser Vorgang nicht bloß (passiv) betrachtet, sondern selbst (aktiv) durchgeführt würde. Auch Geräusche, die mit bestimmten Handlungen assoziiert sind, verursachen bei einem Spiegelneuron dasselbe Aktivitätsmuster, welches die aktive Handlung verursachen würde. Daher sollten Sie unbedingt bei Ihren Spaziergängen darauf achten, dass Isidor bei sicheren, souveränen, freundlichen Hunden zusehen kann und dadurch seine Spiegelneuro-

nen in dieser Richtung aktiviert werden. Dies kann natürlich Management bedeuten, wenn Sie ab sofort mit guten „Lernpartnern“ spazieren gehen müssen.

Gegenkonditionierung

Hierbei entsteht eine neue neuronale Verknüpfung im Gehirn zwischen auslösendem Reiz (großer, dunkler Hund) und einem guten Gefühl. Hierfür startet man im Training in ausreichend großer Distanz zum Auslöser (der



Vier Wochen nach der Bissattacke: Die körperlichen Wunden sind verheilt, die seelischen noch nicht.

Abstand ist bspw. mit 20 Metern oder mehr so weit gewählt, dass Isidor hier noch entspannt sein kann) und füttert so lange in Anbetracht des Reizes für den Hund sehr, sehr gute Leckerlies, bis der Reiz wieder verschwindet bzw. man mit dem letzten Leckerli den Hund aus der Situation führt. Je nach Trainingsfortschritt kann die Distanz zum Auslösereiz verringert werden. Es geht dabei nicht um Sitz/Platz/Fuß, sondern um „gute Erfahrungen“ in Anbetracht des angstausslösenden Reizes. Wichtig ist hier nur, dass Isidor entspannt ist. So können Sie langfristig die Emotionen und die Erwartungshaltung ändern, die Ihr Hund in dieser Situation empfindet. Der langfristige Erfolg hängt davon ab, wie viel Sie dies in großer Distanz üben können UND wie gut Ihr Management ist, so dass Ihnen im Trainingszeitraum nicht der „Trigger“ großer Hund beim Gassigehen in nur zwei Meter Abstand plötzlich über den Weg läuft. Überlegen Sie auch, ob sich mit der damaligen Situation auch andere Sinnesreize wie etwa Geräusche mitverknüpft haben, welche Sie gegebenenfalls auch bearbeiten müssten.

Konditionierte Entspannung

Ähnlich dem autogenen Training für Menschen, ein durch Selbstbeeinflussung erlerntes Entspannungsverfahren, kann der Hund auf Signal (Kommando und/oder Körperpunkt) lernen, auch in stressigeren Situationen wieder mehr zu sich selbst und zur Ruhe zu finden. Dies

bedeutet nicht, dass er in der Situation in Schlaf verfällt, aber es kann helfen, den Hund wieder mehr aus der Emotion ins bewusste Denken zu holen und den Stress ein wenig zu reduzieren. Sie beginnen damit, immer wenn Isidor am Weg zur Entspannung ist, also bereits eingekuschelt im Körbchen liegt und entspannt gähnt, das Wort „Ruhe“ oder ähnliches zu sagen. Wichtig ist, immer dann, wenn der Körper sich zu entspannen beginnt, wird das Signal gegeben. Dazu kann man auch einen Körperpunkt antrainieren, indem man beispielsweise die Hand beim Kommando leicht auf die Schulter legt. Von großer Bedeutung ist die Auswahl des Körperpunktes, der so zu wählen ist, dass Sie diesen Punkt auch beim Spaziergang berühren können, ohne dass dies Isidor irritiert. Dieses Training dauert eine gewisse Zeit – d.h. bitte täglich üben.

Anti-Stressprogramm / Maßnahmen zur Stressreduktion

Wie bereits erwähnt, ist Stress ein wichtiges Thema, das zu beachten und zu bearbeiten ist. Ein stark gestresster Hund hat „das Lernen“ blockiert, kann nicht mehr rational denken und kann überreagieren. Daher ist es besonders wichtig, dem Stress trainingstechnisch entgegenzusteuern.

1.) Stressarme Spaziergänge mit vielen Schnüffelstellen ohne Plan, um von A nach B zu kommen, bauen Stress ab. Natürlich müssen Sie bei Isidor darauf

achten, dass die Spazierwege so gewählt werden, dass sich Isidor dabei auch entspannen kann. Bitte suchen Sie aber keine isolierten, vereinsamten Wege auf, da ein plötzlich auftauchender Hund dort Isidor noch mehr aus dem Konzept bringen kann als auf ruhigen, aber wohl besuchten Wegen.

2.) Schnüffeln trägt zum Stressabbau bei und hat den enormen Vorteil, dass die Sinneseindrücke des Riechhirns direkt und ungefiltert die Amygdala (Limbisches System) erreichen und mit Emotionen verknüpft werden. Üben Sie nun Leckerli-Suchen – anfangs zu Hause, danach in ruhiger Ablenkung mit Lernfortschritt draußen. Wenn diese Suchspiele erlernt sind, können Sie durch diese positiven Emotionen auch erreichen, dass Sie Isidor bspw. aus einer stressigen, beginnend ängstigen Situation „positiv rausriechen“ lassen können.

3.) Kauen trägt auch zum Stressabbau bei, und hierfür sollten Sie Isidor Kausachen anbieten. Diese sollten so gewählt werden, dass er am Stück mind. 15 Minuten herumkauen sollte, damit sich die beruhigende Wirkung entfalten kann.

4.) Schlafen – Ausreichend qualitativer Schlaf ist essenziell. Gerade in stressigeren Zeiten kann es durchaus sein, dass der Hund mehr als 16-18 Stunden Schlaf/Ruhen/Dösen zum Stressabbau täglich benötigt.



Bei (Wald)-Spaziergängen schaut Isidor mit Unbehagen in alle Richtungen.

WUFF Information

Alternative Trainingsunterstützungen

Einige Mittel können ein Training unterstützen – „Wunderpille“ gibt es aber keine. Hier ist es ganz vom Individuum abhängig, worauf der Hund (oder Mensch) gut anspricht.

- Entspannungsmusik
- Farben, etwa Orange, das in der Farblehre zur Unterstützung der Traumaverarbeitung herangezogen wird
- Düfte wie Kamille, Lavendel
- Kräuter wie Hopfen, Melisse, Baldrian als Nahrungsmittelergänzungen
- Homöopathie, Akupunktur
- Ernährung – siehe auch tryptophanhaltiges Futter
- u. v. m.

Vieles kann ein Training unterstützen, jedoch NICHT ersetzen. Bitte sprechen Sie vorab mit Ihrem Tierarzt, wenn Sie zum Beispiel Nahrungsergänzungen einsetzen möchten.

5.) Bei der Quality-Kuschel-Zeit, dem gemeinsamen Kontaktliegen und auch Kuscheln, schüttet der Körper bei Mensch und Hund Oxytocin aus, das eines der Stress-Gegenspieler-Hormone ist. Daher darf gerne viel gekuschelt werden, wenn dies von beiden Seiten als wohltuend empfunden wird.

Selbstbewusstseinst raining

Da das Großhirn und das limbische System sich gegenseitig bedingen, macht es Sinn, auch Übungen mit dem Hund durchzuführen, die sein Selbstbewusstsein stärken, bei denen er selbst zu Lösungen kommt, sich auch Sachen zutraut und die Übungen so gestaltet sind, dass er diese auch wirklich schaffen kann. Hierfür eignen sich Gerätetraining, Intelligenzspiele, Tricks etc. Wichtig ist hierbei, dass Isidor zum Erfolg kommt. Denn dadurch wird Dopamin freigesetzt, welches am Motivations- und Belohnungszentrum im Hirn wirkt und die Freisetzung von Endorphinen (Glückshormonen) fördert.

Rituale schaffen Sicherheit

Zu Beginn kann es notwendig sein, dass Sie immer Gleiches in einer bestimm-

ten Abfolge am Tag tun, da das Isidor Sicherheit geben kann.

Speziell für Isidor

Zusätzlich zu den oben genannten zukunftsgerichteten Trainingsbausteinen rate ich Ihnen zum Besuch eines Gruppenkurses in einer guten Hundeschule. Vielleicht finden Sie einen Welpenkurs mit einem Drahthaar-Welpen. Keine Sorge, hier geht es nicht darum, dass Isidor von den wuseligen, wilden Welpen im Spiel überrannt werden soll. Vielmehr, dass Isidor ohne Leistungsdruck einfachste Übungen im Beisein anderer, größtmäßig „kleiner“ Hunde (Welpen) macht und sich über die Dauer des Kurses aus dem kleinen Drahthaar-Welpen ein erwachsener Drahthaar-Hund entwickelt. So lernt Isidor die Größe des Hundes einfach positiv mit.

Sehen Sie es als wunderbare Chance, Ihrem Isidor das Leben zukunftsorientiert wieder so richtig schmackhaft zu machen. Ich wünsche Ihnen erstaunliche Trainingserfolge!

Ihre Yvonne Adler



Die Autorin

Yvonne Adler lebt und arbeitet seit mehr als 18 Jahren mit Hunden. Sie schloss das Studium zur Tierpsychologin mit Auszeichnung ab und ist zudem eine von Europas ersten akademisch geprüften KynologInnen. Neben ihrer Tätigkeit als Sachverständige für Hunde, absolviert sie laufend weitere in- und ausländische Aus- und Fortbildungen im Bereich der Kynologie, um stets auf dem aktuellsten Stand der internationalen Hundewissenschaft zu sein.

Kontakt:

Yvonne Adler – ADLER DOGS®
www.adler-dogs.at