

Madeleine Franck & Rolf C. Franck

CADMOS

**Mit
positiven
Erlebnissen**
zu mehr
Selbstbewusstsein
und weniger
Stress!

Das **MUT-**
machBUCH
für unsichere Hunde



Foto © Madeleine Franck

Inhalt

1	EINLEITUNG	06
2	AUSGANGSLAGE: UNSICHERHEIT, ANGST, STRESS	08
	Emotionen beeinflussen	10
	Stress einschätzen	16
3	MUT, RESILIENZ, SELBSTBEWUSSTSEIN	24
	Was ist Resilienz?	27
	Wie viel Mut ist gut?	36
4	ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN, VERÄNDERUNGEN ANSTOSSEN	38
	Das Wohlfühlbudget	38
	Krankheiten und Schmerzen	49
	Fütterung	51
	Die Mensch-Hund-Beziehung	55
5	MUTIG DURCH DEN ALLTAG	58
	Entspannung lernen	60
	"Die Macht der guten Gefühle"	68
	Gute Bewältigungsstrategien etablieren	75
6	MUTMACHSPIELE	81
	Basics: Spielen mit Spielzeug und Futter	81
	Spielerisch Herausforderungen meistern	85
	Koordinative Spiele für mehr Körperbewusstsein	87
	„Ich weiß, was kommt“	90
	ÜBER DIE AUTOREN	92
	TIPPS ZUM WEITERLESEN	94
	STICHWORTREGISTER	95

1

EINLEITUNG

Wir beginnen direkt mit der guten Nachricht: Wenn dein Hund generell unsicher, ängstlich und leicht gestresst ist, kannst du ihm helfen. Und es ist wichtig, sofort damit anzufangen. Denn je länger er mit seinen Unsicherheiten durchs Leben geht und dadurch immer wieder in Situationen gerät, die ihn überfordern, desto eher werden sich seine Ängste verschlimmern und andere Probleme hinzukommen. Vielleicht machst du dir schon länger Sorgen deswegen, vielleicht hast du schon verschiedene Dinge ausprobiert, und vielleicht hast du genau damit verhindert, dass dein Hund aus seiner Unsicherheit heraus schlechte Erfahrungen macht, sich eine konkrete Angst verfestigt oder er aggressives Verhalten zeigt. Vielleicht hast du aber auch das Gefühl, etwas falsch zu machen oder gar „schuld“ daran zu sein, wie dein Hund sich verhält.

Wir erleben es im Erstkontakt bei Verhaltensberatungen oder in der Hundeschule oft, dass Besitzer*innen von unsicheren Hunden selbst immer unsicherer werden. Die Ratschläge, mit denen man sich konfrontiert sieht, sind oft widersprüchlich oder wenig konkret:

- „Du darfst den nicht so verhätscheln, da muss er durch!“
- „Vermeide Situationen, in denen dein Hund Stress hat.“
- „Wenn er sich bei dir versteckt, musst du ihn ignorieren.“
- „Nicht trösten, sonst verstärkst du seine Angst!“
- „Angst kann man durch Trösten nicht verstärken, geh immer auf die Bedürfnisse deines Hundes ein.“
- „Du musst ihm Sicherheit vermitteln.“

Die übliche Herangehensweise an Hundeprobleme besteht darin, mit dem Hund in die Situation zu gehen, in der das Problem auftritt, um dann am Verhalten zu trainieren. Zeigt der Hund Unsicherheit gegenüber Männern, versucht man Gelegenheiten zu schaffen, in denen er nette Männer trifft. Geht er beim Grillabend mit Freunden dann lieber auf Abstand, bittet man die anwesenden Männer, je nach Trainingsüberzeugung, vielleicht den Hund zu ignorieren, während man ihn zwingt, neben dem Tisch zu liegen. Oder man gibt



Foto © Madeleine Franck

Tierschutzhund Shadow konnte mithilfe seiner Besitzerin schon viele Ängste hinter sich lassen.

den Männern Leckerchen in die Hand, damit sie den Hund füttern, um eine positive Erfahrung zu schaffen.

Beides kann in manchen Fällen funktionieren, aber beide Vorgehensweisen können auch dazu führen, dass die Unsicherheit des Hundes sogar schlimmer wird. Die Gemeinsamkeit beider Trainingsideen ist der Fokus auf das „Problem“, das der Hund hat. Wenn man sein Leben mit einem Hund teilt, der auf viele verschiedene Auslösereize mit Stress, Unsicherheit oder Angst reagiert, wird der Alltag schnell sehr problemorientiert. Unserer Erfahrung nach haben Hundebesitzer*innen oft sogar ein schlechtes Gewissen, wenn sie den Stressauslösern des Hundes gezielt aus dem Weg gehen, denn „man muss ja was daran tun“. Dabei gibt es

viele gute Gründe dafür, mit dem Hund vor allem dorthin zu gehen, wo er sich sicher und wohl fühlt.

Allzu leicht kann es passieren, dass sich Sorgen und Unsicherheiten immer weiter verselbstständigen und schließlich den Alltag dominieren. Das gilt für Hund und Mensch gleichermaßen. Auch wenn Hunde ihre Unsicherheit nicht bewusst reflektieren, wirken sich die körperlichen Folgen von Stress und Angsterlebnissen auf ihr zukünftiges Verhalten aus. Dann treten positive Erlebnisse immer weiter in den Hintergrund und der Hund „steht sich selbst im Weg“. Das ist doppelt schade, denn umgekehrt ist es genau das Erleben von positiven Emotionen, was die Belastungen durch unangenehme Erfahrungen ausgleichen kann. Gute Stimmung erhöht die Energie für Problemlösekompetenzen und die Fähigkeit, mit den täglichen Herausforderungen klarzukommen. Und auch körperlich wirken positive Gefühlszustände wie ein Puffer gegen die gesundheitlichen Schäden, die ansonsten durch Stresshormone langfristig entstehen.

Mit diesem Buch möchten wir dich ermutigen, das Leben deines Hundes aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten. Wir möchten dir zeigen, wie du die Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden, Gesundheit, Selbstwirksamkeit und emotionaler Stabilität nutzen und für deinen Hund eine Verbesserung schaffen kannst. Es gibt an vielen Stellen die Möglichkeit, anzusetzen und etwas zu optimieren. Dabei musst du nicht sofort alles gleichzeitig umsetzen oder alles „richtig“ machen. Entscheidend ist, dass du deinen Fokus verschiebst und deinem Hund hilfst, seinen ebenfalls zu verschieben, indem er viele positive Erlebnisse und Erfolge hat. Mach dich mit ihm gemeinsam auf den Weg zu mehr Selbstbewusstsein, Mut und einer optimistischen Lebenseinstellung.

ziert; fühlt sich etwas schlecht an, versucht der Hund es zu vermeiden. Es entstehen Verknüpfungen zwischen Verhaltensreaktionen und Auslösern dieser Gefühle, die sich mit jeder erneuten Konfrontation weiter festigen. Die Verhaltensreaktion führt zu Konsequenzen, die sowohl von innen durch die Ausschüttung von bestimmten Botenstoffen (und damit wiederum verbundenen Emotionen) als auch von außen kommen können. Selbst wenn eine Konsequenz als Erstes von außen erfolgt (der Hund erhält beispielsweise eine Belohnung), sind es die damit im Hundehirn und -körper entstehenden Gefühle, die entscheidend für das Verhalten sind. Das erklärt simpel, warum eine Belohnung nur als Verstärker für ein Verhalten wirkt, wenn der Hund sie auch als Belohnung empfindet.

Mit jeder Wiederholung einer Auslöser-Emotion-Verhaltensreaktion-Emotion-Schleife steigt die Erregung in der nächsten Begegnung mit diesem Auslöser. Es ist vor allem die Stärke der Emotion und damit der Grad der Erregung, die über das Verhalten des Hundes bestimmen. Je höher die Erregung, desto weniger bewusste Entscheidungen kann der Hund treffen und desto mehr greift er auf genetisch vorgesehene oder schon sehr tief verankerte Verhaltensstrategien zurück.

Emotionen beeinflussen

Emotionen sind für Mensch, Hund und andere Säugetiere zentraler Bestandteil bei der Bewertung und Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen und Entscheidungen wie auch bei kritischen Lebensereignissen. Willst du deinem Hund zu einer positiveren, zusehender Grundstimmung im Leben verhelfen, gilt es die Aktivität der Emotionssysteme Seeking, Fürsorge und Spiel möglichst

oft zu aktivieren. Dass auch negative Emotionen zum Hundeleben gehören, ist selbstverständlich. Bei unsicheren, ängstlichen und gestressten Hunden sind diese Emotionen jedoch meist deutlich überrepräsentiert. Deshalb solltest du gleichzeitig versuchen, den Hund vor einer zu häufigen und intensiven Aktivierung der Emotionssysteme Wut, Angst und Panik zu schützen.

Das Gehirn passt sich entsprechend seiner Benutzung an – ein tolles Feature, wie wir finden. Hilfst du deinem Hund also dabei, vermehrt positive Emotionen zu empfinden, Entspannung zu erleben und sich bei der Bewältigung von kleinen Herausforderungen erfolgreich zu fühlen, dann stellt sich das Gehirn langfristig genau darauf ein. Das führt dazu, dass neue Situationen anders bewertet werden und entsprechend auch für bereits negativ besetzte Auslöser überhaupt erst die Basis geschaffen wird, eine Neubewertung durch positives Training zu ermöglichen.

Angst, Wut und Panik hemmen

Wenn wir einen genaueren Blick auf die drei Systeme werfen, die wir hemmen wollen, fällt auf, dass sie alle durch negative Verstärkung problematische Bewältigungsstrategien für den Umgang mit bestimmten Reizen oder Situationen festigen. Das Gefühl der Erleichterung ist ein ausgesprochen wirksamer Verstärker, weshalb nicht umsonst viele (umstrittene) Trainingsansätze im Tiertraining darauf aufbauen.

Das Angstsystem (Fear) wird aktiv, wenn der Hund mit einer (realen oder eingebildeten) Gefahr konfrontiert wird. Die emotionale Bewertung einer Situation läuft grundsätzlich schneller ab als ihre kognitive Einschätzung. Das macht auch Sinn, denn wer nicht schnell genug auf eine Gefahr reagiert, könnte verletzt



Wenn das Angst- oder Wutsystem aktiv ist, besteht immer die Gefahr, dass sich durch negative Verstärkung ungünstige Verhaltensstrategien festigen.

werden oder sogar sterben. Im Gehirn ist die Amygdala verantwortlich dafür, schnelle Verhaltensreaktionen auszulösen, wenn es brenzlich wird. Bei hoher Angsterregung stehen jedoch nur eingeschränkte Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung, von denen der Hund eine instinktiv wählen wird. Das sind einerseits Flucht (Flight) oder Einfrieren (Freeze), je nach Situation und Grad der Erregung kommen manchmal auch das sogenannte Einschmeicheln (Fawn) oder Herumalbern (Flirt/Fiddle about) oder andere Übersprunghandlungen zum Vorschein.

Wählt der Hund bei einer Bedrohung statt Flucht lieber Kampf (Fight), ist in seinem Gehirn das Wutsystem aktiv. Es kommt zu einer plötzlichen Ausschüttung von Adrenalin

und Noradrenalin. Der Hund greift zu aggressivem Verhalten, das typischerweise eingesetzt wird, um Abstand zu erzeugen und sich selbst, seinen Nachwuchs oder eine Ressource zu verteidigen. Es besteht daher immer die Gefahr, dass sich Angst zu Aggression verschiebt. Zu den mit der Aktivität des Wutsystems assoziierten Gefühlen gehören außerdem Frustration, Empörung und Gereiztheit.

Das Lernen einer erfolgreichen Strategie erfolgt bei aktiviertem Angstsystem durch eine Emotionsverschiebung von Angst zu Erleichterung. Wählt der Hund die Flucht, so verschafft ihm die Distanzvergrößerung zum Auslösereiz seiner Angst ein Erleichterungsgefühl, welches das Weglaufen negativ verstärkt. Das Problem bei Aggressionsverhalten

3

MUT, RESILIENZ,
SELBSTBEWUSSTSEIN

Es gibt Hunde, die bleiben von unangenehmen Erlebnissen scheinbar völlig unbeeindruckt. Der typische „Der-tut-nix“-Hund geht beispielsweise in Hundebegegnungen mit der unerschütterlichen Erwartung, dass jeder andere Vierbeiner ihm wohlgesinnt ist. Reagiert der andere unwirsch, verbucht der „Der-tut-nix“ das als Ausnahme und versucht sein Glück beim nächsten Hund trotzdem noch mal. Jede freundliche Begegnung und jeder nette Spielkontakt verstärken seine Begegnungsstrategie, wogegen er eine Abfuhr im wahrsten Sinne des Wortes einfach „abschüttelt“ und weiterläuft. Für einen ängstlichen Hund ist jede schlechte Begegnung dagegen eine zu viel. Warum verarbeiten verschiedene Hunde ihre Erfahrungen so unterschiedlich?

Die Persönlichkeitseigenschaften von Hunden entwickeln sich aus einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren, die zum einen den Hund selbst und zum anderen seine Umwelt betreffen. Dieser Prozess ist dynamisch und kann an vielen Stellen beeinflusst werden. Auf die Entstehung von Angst-

problemen wirken sich beispielsweise verschiedene biologische Faktoren aus, allen voran der genetisch bedingte Anteil von Ängstlichkeit. Auch das Stresserleben der Mutterhündin während der Trächtigkeit hat hormonelle Auswirkungen auf die Welpen; Krankheiten und Schmerzen sind lebenslang ein Risikofaktor für die Entwicklung von Ängsten. Auf der anderen Seite stehen Umweltfaktoren, wobei die Erlebnisse der Welpen in den ersten Lebenswochen von entscheidender Bedeutung sind.

Bis zu dem Zeitpunkt, wenn das Gefahrenvermeidungsverhalten einsetzt, reagieren Welpen auf neue Dinge eher mit Neugier als mit Vorsicht. Je mehr unterschiedliche Reize wie Geräusche, Anblicke und Berührungen sie in dieser Zeit kennenlernen, desto besser. Offenbar gibt es hier rasseabhängige Unterschiede, die jedoch noch wenig erforscht sind. Signifikante Unterschiede wurden beim Vergleich von Deutschen Schäferhunden (früherer Einsatz) mit Cavalier-King-Charles-Spaniels (späterer Einsatz des Gefahrenvermeidungsverhaltens) gefunden. Umso mehr

schaften zu knüpfen. Wähle genau aus, mit welchen Hunden du deinen zusammenlässt, um schlechte Erfahrungen zu vermeiden. Bring deinen Hund nicht in eine Situation, in der er sich mit anderen auseinandersetzen, sich gegen sie wehren oder vor ihnen flüchten muss. Sorge dafür, dass er genügend Zeit und Abstand hat, um nur sozial kompetente, freundliche Hunde in Ruhe kennenzulernen.

Freundschaften unter Hunden brauchen genau wie bei Menschen eine gewisse Kennenlernphase und gegenseitige Sympathie. Vielleicht lässt sich sogar beides verbinden und du triffst in deiner Hundeschule auf nette Mensch-Hund-Teams, mit denen du dich verabreden kannst. Gemeinsame, angeleitete Spaziergänge sind der ideale Einstieg in eine Freundschaft, denn auf dem Spaziergang gibt es immer noch etwas anderes zu tun, als sich nur mit dem Gegenüber zu beschäftigen. Bestärke deinen schüchternen Hund darin, dem anderen hinterherzuschneffeln, geht, wenn nötig, anfangs mit größerem Abstand hintereinander und erst später nebeneinanderher. Nutze Click-für-Blick (Seite 72), um den Anblick des anderen Hundes gezielt positiv zu verknüpfen. Leint die Hunde erst ab, wenn ein Vertrauensverhältnis entstanden ist und deiner das Verhalten des anderen einschätzen kann. Idealer Spaziergehkumpel für einen ängstlichen oder zurückhaltenden Hund ist ein Vierbeiner, der keinesfalls aufdringlich ist, der deinen vielleicht erst einmal gar nicht groß beachtet und der gelassen und fein kommuniziert.

Aus den individuellen Beziehungen, die dein Hund auf diese Art aufbaut, wird er positive Erwartungen und Verhaltensstrategien für zukünftige Begegnungen mitnehmen. Wird aus einer Gassibekanntheit mit der Zeit eine Freundschaft, addiert sich diese als ein kleines Puzzleteil zur Resilienz deines Hundes hinzu.

Lösungsorientierung

Eine gute Problemlösekompetenz und vor allem eine lösungsorientierte Einstellung gelten als entscheidende Bausteine von Resilienz. Probleme erzeugen Stress und wie bei den verschiedenen Stressbewältigungsstrategien beschrieben, gehen Hunde damit ganz unterschiedlich um. Friert dein Hund unter Stress ein, reagiert er passiv und fühlt sich wahrscheinlich der Situation ausgeliefert (hier spielen Lösungsorientierung und Selbstwirksamkeitserwartung zusammen)? In abgeschwächter Form kann man dies in verschiedenen „Problemsituationen“ erkennen: Während Hund A angesichts eines im typischen Intelligenzspielzeug versteckten Leckerchens nur vorsichtig schnüffelt und dann abwartet, ob es von selbst wieder zum Vorschein kommt, wird Hund B sofort aktiv. Er kratzt oder schubst das Spielzeug, setzt seine Zähne ein und probiert aus, welche Strategie zum Erfolg führt.

Die Auswahl an käuflichen Intelligenzspielzeugen ist inzwischen riesig. Bei manchen müssen Deckel angehoben oder Schubladen geöffnet werden, um an das Futter zu kommen, bei anderen gilt es, Elemente zu verschieben oder zu drehen. Spielzeuge mit hohem Schwierigkeitsgrad kombinieren verschiedene Lösungswege und erwarten mehr Ausdauer und Kreativität vom Hund. Diese sind vor allem beim Erlernen der Spielzeuge gefordert, denn nach ein paar Wiederholungen weiß er natürlich, wie er das Futter möglichst schnell bekommt.

Um die Kreativität und Lösungsorientierung deines Hundes immer wieder neu zu fördern, kannst du gekaufte Spielzeuge regelmäßig mit Freunden austauschen oder dir einfach selbst Futterverstecke ausdenken und basteln. Wer in sicherer Umgebung lernt, sich auszuprobieren und Probleme aktiv

Marker konditionieren

Damit dein Hund lernt, dass der Click oder das Click- bzw. Markerwort immer eine Belohnung vorhersagen, verwendest du am besten besonders gute, kleine Leckerchen. Zu Beginn schiebst du diese dem Hund fast gleichzeitig mit jedem Click ins Maul: erst markern, dann sofort danach füttern. Es ist ratsam, bei geräuschempfindlichen Hunden den Clicker anfangs hinter dem Rücken oder in der Hosentasche zu halten. Dieses Prozedere wiederholst du so oft, bis dein Hund erwartungsvoll und freudig auf das Geräusch reagiert. Dann kannst du den Clicker hervorholen und in einem zwei-

ten Schritt den zeitlichen Abstand zwischen Marker und Futter verlängern und variieren. Das Konditionieren solltest du an verschiedenen Orten wiederholen. Das Clickwort lässt sich in vielen Situationen besser einsetzen, wenn der Hund das Clickerprinzip zuvor mit dem echten Clicker kennengelernt hat. Es ist aber auch eine Alternative für solche Hunde, die schon eine Geräuschangst mitbringen und sich vor dem Clicker fürchten. Das Konditionieren kannst du jederzeit wieder auffrischen, indem es zu Beginn jeder Übungseinheit ein paar Clicks plus Futter umsonst gibt.



Foto © Madeleine Franck



5

MUTIG DURCH DEN ALLTAG

Die meisten Ängste bei Hunden werden durch optische oder akustische Reize ausgelöst. Mitentscheidend dafür, ob aus einem Schreckerlebnis eine tiefe Angst entsteht, ist die Strategie, die der Hund zur Bewältigung seiner Probleme entwickelt. Dabei kann es beim Auslöser zu Übertragungen auf andere Reize kommen. Typisch bei Gewitterangst ist beispielsweise, dass ein betroffener Hund irgendwann schon Angst bei aufkommendem Wind zeigt, auf Geräusche von Flugzeugen reagiert oder sich an einem bestimmten Ort fürchtet, wo er ein Gewitter miterlebt hat. Er wird versuchen, diesen Ort zu vermeiden, beim Aufkommen von Wind umdrehen, um nach Hause zu laufen, oder – wenn es gut läuft – bei seinem Menschen Schutz suchen.

Wie wir bereits erklärt haben (siehe Seite 10), verstärkt das Gefühl der Erleichterung die Strategie, die der Hund instinktiv zur Gefahrenabwehr nutzt. Das Problem bei allen Vermeidungsstrategien ist, dass die Erleichterung gleichzeitig auch die Angst verstärkt. Eine Bedrohung, der man entkommen ist,

wird bei einer erneuten Konfrontation mit dem Auslösereiz als noch viel gefährlicher eingeschätzt, denn die emotionale Erregung steigt mit jeder Wiederholung.

Achtung: Das Wissen um diesen Verstärkungsmechanismus rechtfertigt keinesfalls Trainingsstrategien, bei denen der Hund einer beängstigenden Situation ausgeliefert wird, ohne dass er eine Lösung dafür hat.

Bei einem unsicheren Hund kommt also leicht ein Teufelskreis aus Angst, Vermeidung und Erleichterung in Gang, der einerseits die Angst vor bestehenden Auslösern aufrechterhält und andererseits für die Ausweitung von Ängsten und Unsicherheiten sorgen kann. Glücklicherweise breiten auch positive Emotionen, wie Mut und Resilienz, ihre Wirkung immer weiter aus: Das gute Gefühl, eine Herausforderung meistern zu können, sorgt für einen besseren allgemeinen Stimmungszustand und erhöht Optimismus, Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung, mit denen dein Hund den nächsten Auslösereizen ganz anders gegenübertritt

Wichtig

Ein Hund entspannt sich nicht, nur weil er gezwungen ist, eine liegende Position einzunehmen. Wenn von Trainer*innen empfohlen wird, den Hund auf einer Entspannungsdecke oder auf seinem Platz abzuliegen und das Training dafür nur darin besteht, das Aufstehen des Hundes (körpersprachlich) zu unterbinden, hat das nichts mit Entspannungstraining zu tun. Ein Hund kommt auch nicht automatisch innerlich zur Ruhe, nur weil er äußerlich eingeschränkt wird, beispielsweise durch Anbinden am Heizkörper oder Einsperren in einer Hundebox. Wenn du Trainingstipps für mehr Entspannung ausprobierst, überleg immer, wie sich dein Hund dabei fühlt. Gutes Training und sinnvolle Hilfsmittel unterstützen deinen Hund dabei, sich besser zu fühlen. Jeder Hund ist individuell, und nur ein Hilfsmittel, das sein Wohlbefinden verbessert, ist für ihn passend – egal, was die Beschreibung verspricht.

bei Geräuschängsten hilfreich sein, um angstauslösende Geräusche zu maskieren. Beobachte wie immer die Reaktion deines Hundes und seine Pulswerte, um den Entspannungserfolg einzuschätzen.

"Die Macht der guten Gefühle"

Zahlreiche Studien im Forschungsfeld der positiven Psychologie haben inzwischen gezeigt, dass das Erleben von guten Gefühlen einen sehr weitreichenden positiven Effekt hat. Schon vor über 20 Jahren entwickelte die amerikanische Psychologin Barbara L. Fredrickson aufgrund ihrer For-

schungsergebnisse die Broaden-and-Build-Theorie und stellte ein damals neues Modell zur Funktion von positiven Emotionen vor. Demnach erweitern (engl. = broaden) positive Gefühle wie Freude, Interesse, Stolz, Zufriedenheit und Liebe die Wahrnehmung. Dadurch werden mehr Reize (besser) verarbeitet und mehr neuronale Verbindungen geknüpft; Kreativität, Offenheit und Problemlösefähigkeiten nehmen zu. Langfristig führt dies zum Aufbau (engl. = build) vieler neuer Ressourcen: Resilienz und Selbstwirksamkeit werden gestärkt, Probleme gelöst, Beziehungen vertieft, Fähigkeiten erweitert.

Auch wenn sich diese Theorie auf Menschen bezieht, kannst du davon ausgehen, dass die Wirkmechanismen bei deinem unsicheren Hund ähnlich funktionieren. Umgekehrt werden nämlich zahlreiche Erkenntnisse durch Experimente mit Tieren gewonnen. Jaak Panksepp, den wir bereits im Zusammenhang mit den verschiedenen Emotionssystemen erwähnt haben (siehe Seite 10), war beispielsweise Experte für das Verhalten von Ratten. Er stellte fest, dass es einen Zusammenhang zwischen der Aktivität des Spielsystems (Play) von jungen Ratten, ihrem „Lachen“ und ihrem späteren sozialen Erfolg bei der Partnersuche sowie ihrer (optimistischen) Lebenseinstellung gibt. Auch kurzzeitig hinterlassen wenige Stunden ausgelassenes Spiel bereits Spuren im Gehirn der Ratten und erhöhen die Aktivität der NMDA-Rezeptoren in der Zellmembran. Panksepp schlussfolgerte aus seinen Experimenten, dass Spiel im Rahmen der Therapie von Depression hilfreich sein könnte und auch, dass Humor erlernbar ist.

Ob Ratten, Menschen oder Hunde: Gute Gefühle bei deinem Hund zu erzeugen steht unbedingt auf der To-do-Liste, um eine Aufwärtsspirale in Gang zu setzen.

Markertraining

Hundetraining sieht heute glücklicherweise anders aus als noch vor 20 Jahren. Der Einsatz von Belohnungen ist zum Standard geworden, wie sich auch an der riesigen Auswahl von käuflichen Belohnungsleckerchen ablesen lässt. Auch Clickertraining ist den meisten Hundebesitzer*innen inzwischen ein Begriff – doch hinter dieser Art der positiven Verstärkung verbirgt sich mehr, als es auf den ersten Blick den Anschein hat.

Wie das freie Formen beim Kreativitätstraining zum Einsatz kommt, haben wir bereits beschrieben. Clickertraining umfasst jedoch noch verschiedene andere Trainingstechniken, die außerdem alle unabhängig vom Einsatz eines echten Clickers, also des kleinen Knackfroschs sind. Statt Clicker werden meist kurze, prägnante Wörter wie Click, Yes, Top oder auch ein Zungenschnalzen genutzt, aus dem praktischen Grund, dass man dann beide Hände frei hat. Gemeinsam haben all diese Signale, dass sie als Marker für erwünschtes Verhalten dienen, weshalb sich heute der Begriff Markertraining etabliert hat.

Mithilfe eines Markers lässt sich Verhalten punktgenau verstärken. Markertraining ist effektiv und nachhaltig, doch das aus unserer Sicht wichtigste Pro-Argument ist, dass du damit einen direkten Zugang zu den Emotionen deines Hundes bekommst. Während des Konditionierens wird der Marker, also dein Wort oder das Clickgeräusch, mit einer echten Belohnung verknüpft. Dadurch wird es zu einem Belohnungssignal und selbst zum Verstärker, der mit der Ausschüttung von Dopamin im Hundekörper einhergeht. Für einen markertrainierten Hund ist daher nicht nur das Leckerchen am Ende einer Verhaltenskette eine Belohnung, sondern auch der Click selbst, denn er führt zu den guten und moti-

vierenden Gefühlen, die wir im Training haben wollen. Mit jedem „Yes“ oder „Click“ kannst du so dafür sorgen, dass dein Hund sich besser fühlt. Der Marker bietet dir außerdem eine einfache Möglichkeit, das Seeking-System deines Hundes zu aktivieren. Zur Erinnerung: Seeking, Fürsorge und Spiel sind die drei Emotionssysteme, die wir möglichst oft aktivieren wollen.

Mit Markertraining lassen sich zum einen bestimmte Verhaltensweisen und zum anderen bestimmte Situationen mit positiven Gefühlen verknüpfen. Dein Markersignal wird mit der Zeit automatisch auch zum Sicher-



Foto © Madeleine Franck

Ein positiv trainierter Trick weckt angenehme Emotionen, die sich auf verschiedene Umgebungen und Situationen übertragen lassen.



Die Autoren

Dipl. Psychologin **Madeleine Franck** und Hundeverhaltensberater **Rolf C. Franck** (Dipl. CABT) bieten unter dem Namen Blauerhund® Kurse, Seminare und Onlinefortbildungen für Hundebesitzer und Trainer an, bei denen es immer vorrangig darum geht, Hunde emotional zu verstehen und zu erziehen. In ihren positiven Trainingsmethoden verbinden sie langjährige praktische Erfahrungen mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen über das „Emotionswesen Hund“.

www.blauerhund.de



Selbstsicher auf vier Pfoten

Für unsichere oder ängstliche Hunde ist oft schon die Bewältigung des Alltags eine Herausforderung. Angesichts von Problemen und Überforderung treten positive Erlebnisse in den Hintergrund – dabei können genau die dabei helfen, einem Angsthasen mehr Selbstvertrauen zu geben! Dieses Buch erklärt die Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden, Gesundheit, Selbstwirksamkeit und emotionaler Stabilität. Es gibt Anregungen für Spiele und Trainingsansätze, mit denen schüchterne Hunde Erfolgserlebnisse sammeln können, sich insgesamt sicherer fühlen und die Beziehung zwischen Mensch und Hund gestärkt wird.

Aus dem Inhalt

- Ausgangslage: Unsicherheit, Angst, Stress
- Mut, Resilienz, Selbstbewusstsein
- Zusammenhänge verstehen, Veränderungen anstoßen
- Mutig durch den Alltag
- Mutmachspiele

9783840420764



9 783840 420764

www.cadmos.de
www.avbuch.at