

Erlernete Hilflosigkeit beim Hund durch „Entschleunigung“?

Aktuell sehr spannend und viel diskutiert: die erlernte Hilflosigkeit beim Hund und deren Ursachen. Dabei wird vor allem und gerne auf mögliche Zusammenhänge zwischen der erlernten Hilflosigkeit und den zunehmend populärer werdenden, mental ausgerichteten „Entschleunigungsverfahren“ hingewiesen.

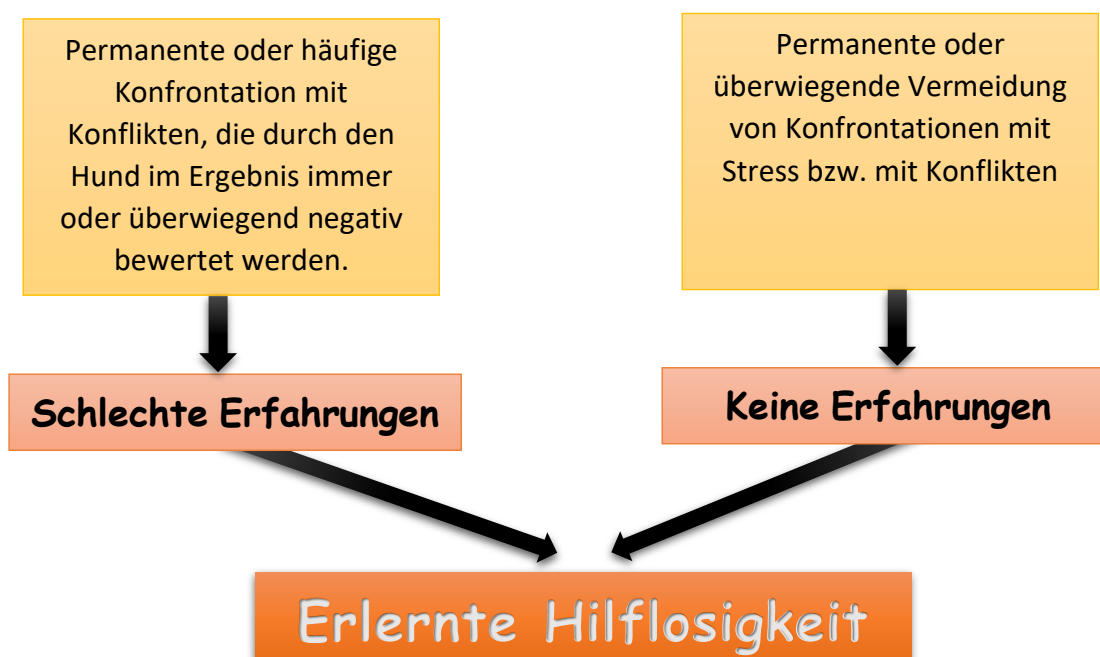
Um zunächst einen möglichst objektiven Einblick in diesen nicht ganz einfachen Themenbereich zu bekommen, müssen wir wissen, was denn genau eine erlernte Hilflosigkeit ist und welche methodischen Inhalte und Ziele die „Entschleunigung“ eines Hundes beinhaltet.

Definition der „erlernten Hilflosigkeit“

Über den Begriff Hilflosigkeit muss kaum diskutiert werden, denn der ist in vielerlei Hinsicht klar definiert. Wer im Alltag Herausforderungen, Konflikten und oder Stressoren begegnet, sollte in der Lage sein können, Maßnahmen zu ergreifen, um Herausforderungen, Konflikte und Stressoren zu bewältigen. Wem das allerdings – aus welchen Gründen auch immer - nicht oder überwiegend nicht gelingen kann, dem wird zurecht Hilflosigkeit zugesprochen. In der Psychologie ist man sich sicher, dass Hilflosigkeit und damit auch Resignation einer, wenn nicht sogar der Hauptauslöser für Depressionen ist. Damit wird auch schnell klar, dass auch Hunde unter Depressionen leiden können!

Erlern ist eine derartige Hilflosigkeit grundsätzlich immer, denn kein Hund kommt mit dem genetischen Stempel der Hilflosigkeit auf die Welt. Soziale Einflüsse und auch andere Umwelteinflüsse sorgen dafür, wie mit Stress und Konflikten umgegangen wird. Und dabei gibt es zwei wesentliche, denkbar ungünstige Entwicklungen, die für ein Erlernen von Hilflosigkeit verantwortlich sind:

Entstehung der erlernten Hilflosigkeit



Schlechte Erfahrungen können somit als Ursache für eine erlernte Hilflosigkeit genauso ursächlich stehen, wie der Umstand, dass ein Vierbeiner überhaupt keine Erfahrungen im Umgang mit stressbetonten Herausforderungen macht.

Jedes intakte und damit auch „gesunde“ Gehirn eines Hundes ist aus genetischen Gründen ganz gezielt auf der Suche nach Reizen, um quasi „Nahrung“ für seine Entwicklung zu bekommen. Und das übrigens ein Hundeleben lang.

Dabei kann es zu einer **Überforderung** kommen, wenn das Anpassungssystem für Stress der Qualität oder auch der Quantität dieser Reize nicht gewachsen ist. Vor allem bei Welpen und Junghunden liegt hier eine besonders große Gefahr. Kommt es hingegen zu einer **Unterforderung** des Anpassungssystems, fehlt es dem Gehirn an der notwendigen „Nahrung“ sich weiterzuentwickeln.

Inhalte und Ziele der „Entschleunigung“

Der auch bei uns Menschen modern gewordene Begriff Entschleunigung bedeutet nichts anderes, als die Dämpfung und Reduktion von Erregungsprozessen in einem Organismus. Wenn ein Hund dazu neigen sollte, den Anforderungen des Alltags aufgebracht, hektisch, erregt, nervös oder gar desorganisiert zu begegnen, der sollte nach Möglichkeit durch zielgerichtete Maßnahmen „entschleunigt“ werden, um diese Anforderungen besser bewältigen zu können. Damit kann der Begriff Entschleunigung durchaus mit Entspannung gleichgesetzt werden.

Wir Menschen kennen in diesem Zusammenhang viele unterschiedliche mental ausgerichtete Entspannungsverfahren. Besonders bekannt sind dabei beispielsweise Yoga, Meditation oder autogenes Training.

Ein Kernmerkmal ist dabei die beruhigende Verlangsamung geistiger und motorischer Abläufe. Für Hunde allerdings sind die „menschlichen“ Entspannungsverfahren kaum umsetzbar. Und dennoch haben sich bei unseren Hunden in den vergangenen Jahren ebenfalls Entspannungsverfahren mit meditativen Inhalten durchgesetzt.

Denken wir dabei insbesondere an Tellington Touch, La-Ko-Ko, Std.- By-Übungen, an Boden- und Gerätearbeit, „Ruhe-Shaping“ und mehr.

Das Ziel der Entschleunigung ist klar formuliert. Mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit den Anforderungen im Alltag besser und vor allem bewusster gerecht werden.

Dabei müssen wir festhalten, dass es eine Entschleunigung sowohl auf freiwilliger Ebene des Hundes als auch auf erzwungener Ebene geben kann.

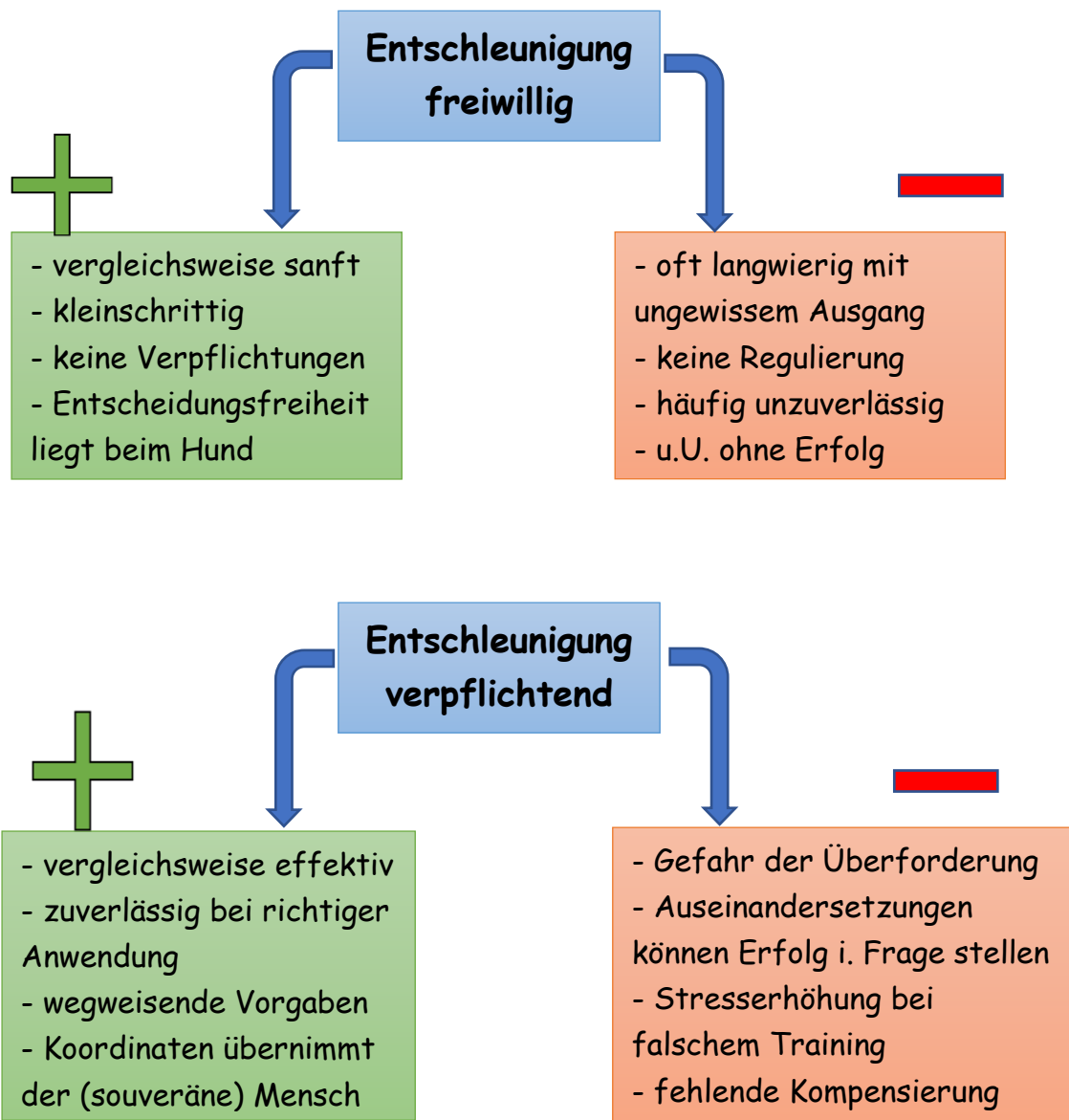
Wir können einen Hund bei völliger Überlassung seiner Entscheidungs- und damit Willensfreiheit sanft und kleinschrittig ohne den Einsatz von Zwängen zu mehr Ruhe bringen. Dazu warten wir beispielsweise immer geduldig ab, bis sich ein Hund in einer Konfliktsituation etwas beruhigt hat und belohnen ihn immer dann, wenn wir eine zunehmende innere Ruhe im Hund erkennen.

Wir können aber auch bei einem Hund dessen Entscheidungs- und Willensfreiheit **VORÜBERGEHEND** komplett einschränken bzw. reduzieren und auch dadurch erfolgreich Entschleunigungsprozesse erreichen. Wenn wir beispielsweise einen sehr unruhigen, stressanfälligen und desorganisierten Hund gegen seinen Willen so lange ruhig und souverän

festhalten (ohne jegliche Wut und Aggression), bis er in dieser festgehaltenen Position erkennbar seine nach außen getragene Unruhe reduziert, dann ist das eine verpflichtende Entschleunigung. Belohnt wird der Vierbeiner dabei aber zwingend auch, dies vor allem durch soziale Unterstützung bzw. Zuwendung durch den Menschen.

Interessant dabei: bei pauschaler Anwendung sind sowohl die „freiwillige“ Entschleunigung mit Vorzügen und mit Makeln behaftet als auch die „verpflichtende“ Entschleunigung.

Stellen wir zum besseren Verständnis das Für und Wider der „freiwilligen“ und der „verpflichtenden“ Entschleunigung gegenüber.



Interessant bei dieser Gegenüberstellung: Wenn die freiwillige Entschleunigung ohne erkennbaren oder brauchbaren Erfolg verläuft, liegt dies in den meisten Fällen am „inneren“ Zustand des Hundes. So gibt es Hunde, die sind innerhalb von Stress- und Konfliktsituationen derart desorganisiert, dass ein Lernen ausschließlich auf Basis der Freiwilligkeit nicht oder so gut wie nicht möglich ist. Denn Verhalten besteht leider auch aus sogenannten Automatismen und wenn diese nicht „durchbrochen“ werden, können sie auch nicht oder nur sehr schwer abgebaut werden. Genau deshalb kann bei vielen Hunden diese freiwillige Form der Entschleunigung keinen Erfolg versprechen.

Wenn hingegen die verpflichtende Entschleunigung erfolglos verläuft, dann haben wir die Ursache dafür fast immer im Verhalten des Menschen zu suchen und können nicht den Hund dafür verantwortlich machen.

Einen Hundekörper souverän festzuhalten und damit in bestehende Verhaltens-Automatismen einzugreifen, ist selbstverständlich riskant. Vor allem dann, wenn sich der Hund aktiv zur Wehr setzt und damit die Souveränität seines Menschen auf die Probe stellt.

Diese über viele Jahre gesammelten Erkenntnisse können sehr gut auf einen Nenner gebracht werden:

Die vorübergehend verpflichtende Entschleunigung eines Hundes ist – WENN DER MENSCH DIE DAZU NOTWENDIGEN VORAUSSETZUNGEN ERFÜLLT – bei weitem zuverlässiger als die AUSSCHLIESSLICH auf Freiwilligkeit beruhende Entschleunigung.

Vor allem dann, wenn ein verhaltensauffälliger Hund mit nur noch wenig Bewusstsein, sondern mit reflexartig angelegten Automatismen seine Konflikte löst.

Es ist unsinnig und wenig kompetent, wenn behauptet wird, man könne jeden stressanfälligen Hund zwangsfrei und damit auf freiwilliger Basis zur Ruhe bringen. Es wäre so schön, wenn das gelingen könnte.

Nun wird auf der Grundlage von Hypothesen und Spekulationen immer wieder der Verdacht geäußert, dass vor allem die zur Ruhe „verpflichteten“ Hunde ja überhaupt keine Möglichkeiten erhalten, sich mit Stress und Konflikten auseinanderzusetzen.

Und damit würde man folgerichtig diesen Hunden die erlernte Hilfflosigkeit quasi antrainieren.

Diese Gedanken sind zunächst durchaus nachvollziehbar und auf den ersten Blick eine logische Konsequenz von beispielsweise verpflichtenden Std.-By-Übungen.

Ein Hund, der unter Stressbedingungen extrem unruhig und hektisch auffällt, wird ja schließlich gegen seinen Willen festgehalten und damit in seiner Bewegungsmotorik erheblich eingeschränkt.

Doch auf den zweiten Blick – und hier spricht ganz einfach die Vielzahl an unbestreitbaren Erfolgen dafür – entstehen dabei völlig andere Lernkonsequenzen.

Nehmen wir dazu als Beispiel den Hund Gustav, der auf Spaziergängen enormen Stress bei vorbeifahrenden Kraftfahrzeugen empfindet.

Collie „Gustav“ zeigt sich schon sehr lange bei den täglichen Spaziergängen, die an einer Straße entlangführen, wiederholt enorm gestresst, wenn er das Herannahen von Kraftfahrzeugen wahrnimmt. Er zieht schreckhaft an der Leine, wirkt dabei sehr hektisch, unruhig und komplett desorganisiert. Für ihn stellt jedes Auto eine Bedrohung dar. Sein Besitzer findet keine alternativen Spazierwege und ist deshalb auch froh, dass meistens nur wenige Autos an ihm und Gustav vorbeifahren. Die Beziehungsqualität zwischen Gustav und seinem Besitzer ist übrigens grundlegend harmonisch und von gegenseitigem Vertrauen geprägt.

Am Beispiel *Gustav* können wir nun schnell erkennen, dass wir mit einem regulierenden Eingreifen in das desorganisierte Stresssystem von *Gustav* ganz sicher KEINE erlernte Hilflosigkeit trainieren. Im Gegenteil, wir verhelfen *Gustav* auf sehr sinnvolle Art und Weise, ein völlig neues Stressmanagement zu generieren, mit dem wir zunehmende Sicherheit und Stabilität vermitteln werden. Dazu bedarf es anfangs nicht mehr, als eine grundlegend stabile und vertrauensvolle Mensch-Hund-Beziehung.

Die nachstehenden Trainingsabläufe sollten idealerweise – wie übrigens alle anderen Trainingsmodelle auch – bei unerfahrenen Hundehaltern unter Anleitung erfolgen.

1. Zunächst achtet der Zweibeiner darauf, dass *Gustav* genügend seitlichen Abstand zu den vorbeifahrenden Autos hat. *Gustav* darf auf keinen Fall in Panik geraten, soll aber durchaus dem Stress in angepasster Entfernung ausgesetzt werden. In der Psychologie wird ein solches Vorgehen auch *abgestufte Reizkonfrontation* genannt.
2. Jetzt begibt sich der Mensch kniend oder hockend neben *Gustav* und hält ihn an seinem Körper mit beiden Händen und Armen ruhig fest. Diese Position kennt *Gustav* bereits, da sie schon zuhause – außerhalb von Stress – geübt wurde.
3. Das erste Auto nähert sich an und *Gustav* wird – wie sonst auch – unruhig und hektisch. Sein Zweibeiner hält ihn aber weiterhin ruhig fest und verhindert ebenso ruhig und souverän die Versuche von *Gustav*, auszubrechen bzw. in die Leine zu laufen. Wenn das Auto an *Gustav* vorbeigefahren ist, folgen ruhige und entspannende Streicheleinheiten. Im Einzelfall kann hier auch der zusätzliche Einsatz einer Futtertube zusätzliche Entlastung bringen. Keine Muss-, aber eine Kann-Bestimmung, die sich am Einzelfall orientieren sollte.

Die soziale Zuwendung hat aber weitaus mehr Priorität als irgendwelche Hilfsmittel.

Was passiert eigentlich genau, während *Gustav* festgehalten wird? Er macht eine neue Lernerfahrung, denn er lernt, dass man Stress auch schadlos aushalten kann, wenn man nicht versucht, davonzulaufen!

Diese neue Erfahrung macht *Gustav* in Verbindung mit der Nähe zu seinem Zweibeiner. Und mit jeder weiteren Wiederholung wird diese Lernerfahrung auch noch bestätigt und damit immer mehr gefestigt.

Gustav nimmt mehr und mehr wahr, dass das Verbleiben und die Nähe zu seinem Menschen jedes Mal dazu führen, dass er keinen Schaden erleiden muss, wenn ein Auto vorbeifährt. Sein bisheriges Konfliktlösungsmodell (Hektik, Weglaufen, in die Leine rennen) war stets stressfördernd; bei seinem Menschen kommt *Gustav* endlich zunehmend zur Ruhe. Und das gerade unter diesen stressangereicherten Bedingungen.

Zudem wirken sich die langsamen Streicheleinheiten und die ruhige Stimme des Zweibeiners

auch noch ruhefördernd aus.

Ist das der Beginn in die erlernte Hilflosigkeit? Ganz sicher nicht.

Denn diese Übungen sind ja erst einmal als Einstieg in das neue Konfliktmanagement gedacht. Gustav nimmt den Stress ganz bewusst wahr und kuschelt bei jeder nachfolgenden Wiederholung immer mehr an seinen Menschen.

Das ist keine Hilflosigkeit, nein, das ist eine bewusst wahrgenommene, mögliche Lösung für Konflikte. Das Pressen seines Körpers an den Körper des Menschen ist nichts Hilfloses und damit keine Resignation, nein, das ist AKTIVES und BEWUSSTES Handeln!

4. Es folgen auf den Spaziergängen weitere Wiederholungen und Gustav ist immer mehr bereit, das neu erlernte Konfliktlösungsmodell anzunehmen
5. Wie bei den meisten Hunden, folgt auch bei Gustav der Einstieg in das neue Konfliktlösungsmodell recht schnell. Gustav nimmt den neuen Weg bereits nach wenigen Tagen sehr gut an. Er wirkt viel weniger hektisch, rennt nicht mehr in die Leine und wirkt deutlich organisierter. Und so langsam kann sich sein Zweibeiner um den nächsten Teil eines AKTIVEN Konfliktmanagements bemühen.
6. Aus seiner neuen und zunehmend entschleunigten Position hat Gustav nun auch die Möglichkeit, ein herannahendes Auto zu beobachten. Das ging vorher nie, weil Gustav viel zu gestresst war.

Während Gustav mit noch immer unruhigem Blick in Richtung Auto schaut, spricht ihn sein Mensch mit ruhigen und lobenden Worten an. Das tut Gustav sehr gut und er wird nun auch beim Erblicken herannahender Autos zunehmend gelassener.

Nach nur wenigen Wochen ist Gustav auf Spaziergängen nicht mehr wiederzuerkennen. Mit zunehmender Gelassenheit und damit mit viel mehr Lebensqualität genießt er nun seine Spaziergänge.

Wenn nun jemand sagt, Gustav wurde quasi zu seinem Glück gezwungen, so trifft das sicher den Kern. Ohne diesen zwingenden Einstieg, ohne das Durchbrechen des bereits automatisierten und desorganisierten Handelns wäre dieser Erfolg fraglich gewesen. Bei einer ausschließlich freiwilligen Entschleunigung durch typische Übungen, wie beispielsweise eine Gegenkonditionierung, wären zwar auch Erfolge denkbar, allerdings in wesentlich langwierigeren und auch im Erfolg fragwürdigeren Ergebnissen.

Und wer behaupten sollte, dass ein Mensch Gewalt auf seinen Hund ausübt, wenn dieser ihn im Konfliktfall einfach festhält und damit stressfördernde Handlungen unterbricht, versteht recht wenig von den Kernmerkmalen einer hochwertigen sozialen Partnerschaft zwischen Mensch und Hund.

Die Frage nach einem Zusammenhang zwischen erlernter Hilflosigkeit und Entschleunigung darf sich somit nur stellen, wenn die Umsetzung derartiger Übungen mangels Verstehen und oder unzureichender Souveränität des Zweibeiners erfolgen sollte.

Thomas Baumann