

## „Angst fressen Hundeseele auf?“

– welche Trainingsansätze Hunden helfen können

von Dr. Iris Mackensen-Friedrichs



**Stellen Sie sich bitte einmal vor, sie müssten mit einem 4 jährigen Kind durch einen dunklen Wald gehen, aber das Kind verweigert sich, weil es Angst vor dem dunklen Wald hat. Wie würden Sie sich verhalten? Genau, wahrscheinlich würden Sie die Hand des Kindes nehmen und ihm versichern, dass es sich auf Sie verlassen kann und es mit Ihnen gemeinsam schon schafft, durch den Wald zu gehen. Oder würden Sie auf die Idee kommen, dem Kind jedes Mal ein Gummibärchen zu geben, sobald es einen Schritt in Richtung Wald gemacht hat? Und würden Sie, falls das Kind aufgrund seiner Angst keine Gummibärchen mehr nimmt, wieder einen Schritt zurückgehen und ihm dann ein Gummibärchen geben? Wohl eher nicht, aber genau das wird immer wieder im Hundetraining versucht und häufig in der populärwissenschaftlichen Literatur sogar empfohlen.**

### Was ist Angst bzw. Furcht?

Angst bzw. Furcht sind entwicklungsgeschichtlich betrachtet recht alte Emotionen und gehören zu den sogenannten Basisemotionen. Basisemotionen sind Emotionen, die beim Menschen universell kulturunabhängig gezeigt werden. Furcht stellt in der Psychologie und Biopsychologie (nach Bandelow, 2008; Birbaumer & Schmidt, 2006) eine unmittelbare Alarmreaktion auf eine tatsächliche Gefahr oder lebensbedrohliche Situation dar (z. B. Begegnung mit einer Schlange). Sie ist eine gegenwartsbezogene emotionale Reaktion, die in der Regel recht kurzlebig ist. Unter Angst wird ein Gefühlszustand verstanden, der zukunftsgerichtet, aber ungerichtet (diffus) ist. Angst ist normalerweise ein Alarmzeichen für den Organismus, sich auf eine mögliche Gefahr vorzubereiten. Das Betreten einer dunklen Gasse an sich ist noch keine konkrete Gefahr, aber es könnte dort durchaus eine Gefahr lauern.

Beide Begriffe – unabhängig von ihrer genauen Definition – sind durch momentane Gefühle der Besorgnis und Spannung charakterisiert, begleitet von einer Erregung des autonomen

Nervensystems. Angst und Furcht sind nach der psychologischen und biopsychologischen Definition zunächst einmal normale und überlebenssichernde Emotionen, die die Überlebenschancen erhöhen. Sie helfen Bedrohungen zu vermeiden und den Körper auf mögliche sinnvolle Reaktionen vorzubereiten, indem sie im Körper entsprechende Reaktionen auslösen.<sup>1</sup>

Wird ein Angst auslösender Reiz wahrgenommen, laufen zwei unterschiedliche Verarbeitungswege im Gehirn ab: Als Erstes startet ein sehr schneller Verarbeitungsweg ohne bewusste Bewertung des Reizes. Es erfolgt nur eine schnelle Einordnung in gefährlich oder ungefährlich (über die Mandelkerne (Amygdala)), was eine schnelle Reaktion ermöglicht – aber auch häufiger mal einen Fehlalarm auslöst. Zeitlich etwas verzögert bzw. langsamer wird der Angst auslösende Reiz bewusst nach seiner Gefährlichkeit eingestuft (Großhirnrinde (Cortex)) (Schmidt & Schaible, 2006; Birbaumer & Schmidt, 2006). So

<sup>1</sup> Um den Lesefluss zu erleichtern wird im Folgenden zwischen Angst und Furcht nur noch dann unterschieden, wenn es sachlich nötig ist und ansonsten für beides der Begriff Angst verwendet.

ist es Ihnen vielleicht schon einmal passiert, dass sie beim Joggen etwas Schlankes, Gebogenes aus dem Augenwinkel wahrgenommen haben und sie plötzlich, ohne es bewusst zu steuern, einen Satz zur Seite von dem Objekt weg gemacht haben. Ihre Mandelkerne haben entschieden: Gefahr – mögliche Schlange voraus! Plötzlich rast Ihr Herz und Ihr Atem geht schneller. Als nächstes gibt Ihr Großhirn Entwarnung, es handelt sich nur um einen gebogenen Stock. Es handelte sich also um einen Fehlalarm. Für unsere in Afrika lebenden Vorfahren hat dieses schnelle Reagieren die Wahrscheinlichkeit des Überlebens erhöht: es ist besser einmal zu viel zur Seite gesprungen zu sein, als sich das Objekt erstmal in Ruhe anzuschauen – in der Zeit bis die Großhirnrinde erkannt hat, worum es sich handelt, hätte eine Giftschlange schon mehrfach zubeißen können.



*Eine gefühlte Bedrohung löst einen kurzen Schreck aus und sorgt für eine schnelle Reaktion wie hier ein schnelles zur Seite springen.*

Die beschriebene körperliche Reaktion ist eine sogenannte Stressreaktion<sup>2</sup>, die hilft den Körper auf mögliche sinnvolle Reaktionen vorzubereiten (Buss, 2004). Stressreaktionen bereiten den Körper nicht nur auf Bedrohungen, sondern generell auf angepasste Verhaltensweisen wie auch in stark freudigen Situationen vor. Zudem ist die Stressreaktion keine „ganz-oder-gar nicht Reaktion“, sondern läuft normalerweise fein abgestuft angepasst an den jeweiligen Kontext ab.

Angst ist also eine der Emotionen, die dafür sorgen können, dass wir uns in einer als bedrohlich eingestuften Situation angepasst verhalten. Bei der Begegnung mit einem Angst auslösenden Reiz sind nach Marks (1994) vier Reaktionen möglich:

- Kämpfen (engl. fight)
- Flüchten (engl. flight)
- Erstarren (engl. freeze)
- Beschwichtigen oder Unterwerfen (eng. submission)

Kämpfen und Flüchten erklärt sich von selbst. Die Reaktion „Erstarren“ beinhaltet nach Marks nicht nur das eigentliche Erstarren, das dazu dient einen Überblick über die Situation zu bekommen und dann zu entscheiden, welche Verhaltensweise zielführend ist. Zusätzlich zählen dazu auch das Verstecken und das Erstarren mit dem Ziel, von einem Raubtier nicht aufgrund der eigenen Bewegung wahrgenommen zu werden. Die Reaktion des „Beschwichtigens oder Unterwerfens“ kann vor allem sinnvoll gegenüber Mitgliedern der eigenen sozialen Gruppe sein, die eine mögliche Gefahr darstellen. So wird bei Schimpansen ein physischer Angriff des ranghöchsten Männchens in einer Begrüßungssituation durch beschwichtigendes Verhalten verhindert (Buss, 2004). Hierbei muss aber darauf hingewiesen werden, dass nicht jedes Beschwichtigungs-/ Unterwerfungsverhalten auf die Emotion Angst schließen lässt. Oft handelt es sich bei diesen Verhaltensweisen um eine hoch ritualisierte Kommunikationsstrategie, die schlichtweg vermittelt, dass eine Einschränkung eines Sozialpartners vermeintlich akzeptiert wird. Auch wenn Hunde uns Menschen gegenüber eine Unterwerfung zeigen, bedeutet das nicht, dass sie Angst vor uns haben, sondern zunächst einmal nur, dass sie eine Einschränkung von uns akzeptieren bzw. vorgeben sie zu akzeptieren.

Eine weitere Reaktion, die auf einen Angst auslösenden Reiz erfolgen kann, ist nach Porges (vgl. 2018) das sogenannte Einfrieren (eng. fright), das dazu führt, dass sich ein ernsthaft bedroht fühlendes Lebewesen nicht mehr bewegen kann, selbst wenn es das wollte. Diese Reaktion erfolgt meistens dann, wenn keine der anderen o.g. Reaktionen zum Erfolg führt und das Lebewesen die Situation nur noch über sich ergehen lassen kann. Einige Lebewesen werden in so einer Situation sogar ohnmächtig.

Welche Reaktion ein Hund letztlich zeigt, hängt von seiner Persönlichkeit, seinen Lernerfahrungen und der jeweiligen Situation ab.

Wird durch einen angstausslösenden Reiz eine Stressreaktion im Körper ausgelöst, die auf Erstarren, Kampf oder Flucht vorbereitet, beschleunigt sich die Atemfrequenz und der Herzschlag und der Blutdruck steigen, die Pupillen weiten sich und Energie wird dem Körper in Form von Glukose bereitgestellt. Zudem haben Lebewesen dann keinen Appetit mehr oder verweigern völlig die Nahrungsaufnahme. Zudem kann bei einigen Hunden das Entleeren der Anldrüsen gerochen

<sup>2</sup> Ein Artikel zur Stressreaktion ist in Arbeit, weshalb ich auf die Stressreaktion an dieser Stelle nur oberflächlich eingehe.

(Fischgeruch) sowie Schweißpfotenabdrücke, Urinieren und Koten sowie plötzliches Abwerfen von Schuppen und Haaren beobachtet werden. Hunde zeigen zudem häufig eine stärkere Muskelanspannung, oft gepaart mit Zittern, wie auch eine ängstliche Körpersprache: sich klein machen, geduckte Haltung, Ohren angelegt, Rute unter den Bauch geklemmt und weit geöffnete Pupillen. Da der Angstausdruck dem der Unterwerfung recht ähnlich ist, werden diese von Menschen oft gleich gesetzt bzw. können nicht unterschieden werden. Wird ein Hund durch einen anderen Hund oder uns Menschen leicht bedroht, ein wenig eingeschränkt oder es wird eine Bedrohung erwartet, ist eine mögliche Reaktion des Hundes eine sogenannte passive Demut (Feddersen-Petersen, 2008): sie machen sich klein, haben eine geduckte Haltung, die Ohren sind angelegt und die Rute ist unter den Bauch geklemmt. Im Unterschied zum Angstausdruck zeigen sie in der passiven Demut aber keine weit geöffneten Pupillen und die Muskulatur ist relativ entspannt. Sicherlich kann eine passive Demut in einen Angstausdruck übergehen, aber ein passiver Demutsausdruck ist nicht per se ein Angstausdruck! Wie bereits beschrieben kommuniziert der Ausdruck der passiven Demut lediglich die Akzeptanz einer Einschränkung und hat zunächst einmal nichts mit der Emotion Angst zu tun.



*Hat der Hund Angst oder zeigt er ein Demutsverhalten?  
Die angespannte Körperhaltung spricht für Angst.*

Weiterhin ist wichtig, dass die Emotion Angst sich nicht bei jedem Hund in der identischen Körpersprache zeigt – so variiert die Körpersprache individuell nach Hundetyp und Intensität des auslösenden Reizes.

### **Wie entsteht Angst?**

Angst kann erlernt oder angeboren sein (Schmidt & Schaible, 2006; Möller, Laux & Deister, 2005). Selten ist eine Angst ausschließlich angeboren und nicht zumindest teilweise durch Lernprozesse verstärkt. Auch greifen beim Erlernen

von Angst die Lernprozesse auf genetische Anlagen zurück. So ist es relativ schwer einem Menschen Angst vor Bauklötzen beizubringen, ganz anders als die Angst vor Spinnen oder Höhen, wofür es genetische Anlagen zu geben scheint (im Überblick Buss, 2004).

Bei der Entstehung von Angst spielen Lernprozesse wie die Sensibilisierung, die klassische Konditionierung, die operante Konditionierung und die Nachahmung eine wichtige Rolle. Bei der Sensibilisierung reagieren Lebewesen bei wiederholter Darbietung eines Reizes wie z. B. einem Schuss immer heftiger darauf. Bei der klassischen Konditionierung wird ein zunächst als neutral empfundener Reiz mit einem Reflex oder einer Emotion verknüpft – beides keine bewusst steuerbaren Reaktionen. Riecht ein Hund z. B. Bratkartoffeln im Hausflur während er gleichzeitig aus Versehen in einer Tür eingeklemmt wird, kann der dadurch erfahrene Schmerz dazu führen, dass er in Zukunft nicht mehr durch diese Tür geht, wenn er Bratkartoffeln riecht. Haben wir selbst Angst vor lauten Geräuschen, kann es passieren, dass der Hund das aufgrund einer Stimmungsübertragung wahrnimmt und unser Verhalten nachahmt. Des Weiteren belohnen wir möglicherweise unseren Hund, wenn er sich ängstlich gegenüber großen Männern zeigt, indem wir ihn streicheln. Durch übermäßige Aufmerksamkeit (oft gepaart mit Mitleid) wird das Angstverhalten belohnt. In diesem Fall wurde Angst durch operante Konditionierung (Lernen durch Belohnung und Bestrafung) erlernt. Es gibt also viele Lernprozesse, die dazu führen können, dass Hunde Angst erlernen können. In der Regel laufen diese genannten Prozesse nicht fein säuberlich getrennt wie in den entsprechenden Laborversuchen voneinander ab, sondern parallel und greifen ineinander. Lernverhalten ist zudem nicht die einzige Ursache von Ängsten, die mitgebrachte Genetik hat ebenso Einfluss. So konnte in Tierexperimenten gezeigt werden, dass genetische Faktoren für Angstbereitschaft vererbt werden (Kasten, 2007). So zeigt sich bei Hunden eine rassespezifische Vererbung von Angst vor lauten Geräuschen bei Hütehunden (Bolbecher & Zurr, 2010). Neuere Ergebnisse zeigen zudem, dass bestimmte Angstauslöser auch über sogenannte epigenetische Faktoren von einer Generation an die nächste weitergegeben werden können: So lernten Ratten durch klassische Konditionierung einen bestimmten Geruch zu fürchten. Der Nachwuchs dieser Ratten zeigte ebenfalls Furcht vor diesem Geruch, ohne eine unangenehme Erfahrung mit ihm gemacht oder beobachtet zu haben. Nachwuchs von Ratten, die nicht entsprechend konditioniert wurden, zeigte keinerlei Furcht vor diesem Geruch.

Ist eine Angst erst einmal vorhanden, wird sie durch Vermeidungsverhalten gegenüber den Angst auslösenden Reizen aufrechterhalten (Schmidt & Schaible, 2006; Möller, Laux



& Deister, 2005). Das bedeutet, dass, wenn Ihr Hund z. B. Angst zeigt, wenn er über eine Holzbrücke gehen soll und Sie daraufhin die Richtung ändern, ihr Hund jedes Mal in seiner Angst bestätigt wird: durch sein Flucht- und Vermeidungsverhalten konnte er die als unangenehm empfundene Situation meiden. Dieses Meideverhalten fühlt sich aufgrund von körpereigenen Botenstoffen, die im Rahmen der sogenannten negativen Belohnung (siehe Link zum Bestrafungsartikel) ausgeschüttet werden, sehr gut an und sorgt dafür, beim nächsten Mal wieder dieses Vermeidungsverhalten zu zeigen. Das Vermeidungsverhalten belohnt sich somit durch das körpereigene Belohnungssystem selbst. Folglich festigt sich das Vermeidungsverhalten von Mal zu Mal und wird immer stabiler, wenn das Flucht- oder Vermeidungsverhalten nicht unterbunden wird.



*Wird ein Vermeidungsverhalten nicht unterbunden, wird es durch das körpereigene Belohnungssystem verstärkt und von Mal zu Mal stabiler.*

### Was ist eine Angststörung?

Im Gegensatz zu den normalen Gefühlen der Angst ist eine Angststörung gegeben, wenn die Ängste ohne jede reale Bedrohung, unangemessen, zu stark und zu häufig auftreten, wenn keine Bewältigungsstrategien verfügbar sind und wenn die Ängste ausgeprägte Erwartungsängste zur Folge haben. Ein Hund, der nach einem Gewehrschuss kurz ein paar Schritte wegläuft, hat also keine Angststörung. Erst wenn er wiederholt bei jedem Schuss oder jedem, einem Schuss ähnlichen Geräusch „kopflös“ kilometerweit rennt und die Umwelt kaum noch wahrnimmt, kann von einer Angststörung gesprochen werden. Hunde entwickeln insbesondere Angst und Angststörungen vor lauten Geräuschen wie Gewitter, Feuerwerk, Staubsaugern, Gewehrschüssen, Motorradmotoren, Wind, piependen Alarmsystemen, schreienden Menschen, Nebelhörnern und Heißluftballons (Beaver, 2009). Eher selten ist die Entwicklung von Angst und Angststörungen vor anderen Hunden und fliegenden Insekten. Inwieweit Hunde Panikstörungen und generalisierte Angststörungen wie

Menschen entwickeln können, ist noch nicht hinreichend untersucht, auszuschließen ist es aber nicht. Häufig sind die Angstauslöser der Hunde nicht zufriedenstellend bekannt, da wir Menschen eher auf sichtbare und hörbare Reize achten. Vermutlich sind weitaus häufiger, als wir uns das vorstellen können, riechbare Reize mit im Spiel, da Hunde schließlich „Nasentiere“ sind, sogenannte Makrosmatiker. Sie nehmen den Großteil ihrer Umwelt über die Nase wahr, hingegen orientieren wir Menschen uns stark über den Sehsinn.

Was kann im Hundetraining gegen Unsicherheit bis Angststörungen unternommen werden? Meiner Meinung nach sollte so ein Training auf zwei Säulen aufbauen: die Mensch-Hund-Beziehung und das eigentliche Angstbewältigungstraining.

### Die Mensch-Hund-Beziehung

Die Basis für ein erfolgreiches Training stellt eine sichere Mensch-Hund-Beziehung dar. Bei diesem Ansatz macht man sich zunutze, dass Hunde hoch soziale Lebewesen sind, die zu einer fein abgestuften Kommunikation fähig sind und die über eine Stimmungsübertragung schnell eine Situation erfassen können.



*In einer sicheren Mensch-Hund-Beziehung kann sich der Hund über seinen Menschen versichern, sodass Angst auslösende Reize ihren Schrecken verlieren können.*

Über eine gute Beziehung kann einem Hund durch seinen Menschen Sicherheit auch in angstausslösenden Situationen vermittelt werden. Diese soziale Unterstützung erleichtert bei Ratten nachweislich das eigentliche Angstbewältigungstraining (vgl. Koolhaas et al. 2017). Bei Hunden konnte nachgewiesen werden, dass ihr Cortisolspiegel (Stresshormon) in einer stressauslösenden Situation geringer ist, wenn ihr Halter anwesend ist

im Vergleich zur Anwesenheit eines Fremden (Schöberl et al., 2016). Kann sich ein Hund auf seinen Menschen verlassen und orientiert sich an ihm, kann er lernen, gemeinsam mit seinem Menschen Angst auslösende Situationen zu meistern oder zu ertragen. Somit ist der erste Schritt des Trainings, den Halter dazu zu bringen, eine entspannte Stimmung souverän vorzugeben und nicht ungünstig auf die Angststimmung des Hundes einzugehen. Oft lassen sich Halter von der Angst ihres Hundes verunsichern oder empfinden auch mal Wut ihm gegenüber. Der Hund nimmt diese Emotionen über die Stimmungsübertragung und die Körpersprache seines Halters wahr und kann sich dadurch in seiner Angst bestätigt oder auch nicht verstanden fühlen. Hinzu kommt, dass manche Halter ihre Hunde als generell unsicher und ängstlich einstufen, auch wenn diese lediglich eine spezifische Angst wie z. B. die vor lauten Schüssen haben. Infolgedessen trauen diese Halter ihren Hunden oft auch in anderen Situationen nur wenig zu und lassen nicht selten unerwünschtes Verhalten für den Hund folgenlos. So schenken sie aus Mitleid ihrem „Angsthund“ in alltäglichen Situationen oft zu viel Aufmerksamkeit, um sicher zu gehen, dass es ihm auch gut geht. Aus Sicht des Hundes wirkt so ein nur allzu menschliches Verhalten leider oft unsicher und nicht souverän – also bewirkt genau dies das Gegenteil von dem, was ein Hund in der auslösenden Situation bräuchte. Stellen Sie sich vor, Sie wären das am Anfang genannte kleine Kind, das durch einen dunklen Wald gehen müsste, obwohl es Angst davor hat. Mit wem würden Sie eher durch den Wald gehen? Mit einem Menschen, der Ihnen nahezu jeden Wunsch von den Augen abliest, nahezu immer nach ihrer Pfeife tanzt und somit Ihnen auch die Entscheidungen überlässt, was als nächstes passieren soll? Oder würden sie es lieber mit einem Menschen versuchen, der weiß, was er möchte und was nicht, und Ihnen auch bereits selbstsicher, liebevoll und souverän Grenzen aufgezeigt und durchgesetzt hat? Ich weiß, dass ich mich eher für den zuletzt beschriebenen Menschen entscheiden würde, um in den dunklen Wald zu gehen.

### **Wie kann ein Mensch lernen, gegenüber seinem Hund mehr Souveränität und Sicherheit auszustrahlen?**

In Alltagssituationen außerhalb der Angstsituation kann man über verschiedene Kleinigkeiten die Kommunikationsstrukturen zwischen Hund und Halter dahingehend verändern, dass der Hund seinen Halter anders wahrnimmt. Da solche Veränderungen individuell an das Hund-Halter-Gespann angepasst werden müssen, werde ich nur ein Beispiel anführen, das nicht eins zu eins auf andere Mensch-Hund-Gespanne übertragbar ist.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Sollten Sie einen Angsthund haben und überlegen ein Training zu starten, besprechen Sie bitte solche Änderungen in der Kommunikationsstruktur mit einem in dieser Hinsicht guten Hundetrainer.

Stellen Sie sich bitte einen Hund vor, der draußen Angst vor Knallgeräuschen hat und dann einfach wegrennt. Zuhause und im Büro fordert der Hund ständig Streicheleinheiten ein, weicht seinem Menschen kaum von der Seite und legt ihm oft zahlreiches Spielzeug auffordernd vor die Füße. Sein Halter reagiert darauf mit freundlicher Ansprache, Streichel- und Spielereinheiten. Sein Hund tut ihm wegen seiner Angst oft leid und so soll er zumindest im Haus und im Büro Spaß haben. Aus Sicht des Hundes liegt durch so ein Verhalten allerdings der Schluss nahe, dass er in dieser Beziehung wohl offensichtlich mehr zu sagen hat, da sein Halter sozusagen auf Knopfdruck reagiert und seine Wünsche sofort erfüllt. Um das zu ändern, reicht es oft schon aus, auf diese Aufforderungen nicht immer wie bisher zu reagieren und einfach etwas anderes zu machen, ohne dabei den Hund anzuschauen, zu berühren und anzusprechen. Aktionen wie Streicheln oder Spielen sollten primär vom Halter begonnen und auch beendet werden. Der Halter wird in aller Regel nach ein paar Tagen bemerken können, dass sein Hund sich stärker an ihm orientiert. Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass klare Strukturen im sozialen Miteinander von Säugetieren Sicherheit vermitteln (u.a. Koolhaas et al., 2017 und Sachser, 2018), was nach Erkenntnissen von Porges (2018) eine Grundvoraussetzung für das eigentliche Angstbewältigungstraining beim Menschen darstellt und meiner Meinung nach durchaus auf andere sozial lebende Säugetiere wie Hunde übertragbar ist. So ist ein wichtiger Punkt, dass Hunde, auch wenn sie bestimmte Ängste oder Unsicherheiten haben, nicht trotzdem sondern gerade deshalb erzogen werden müssen. Eingliederung in die Familie und das Setzen sowie Durchsetzen von bestimmten Grenzen hilft dem Hund seinen Platz in der Familie zu finden und vermittelt Sicherheit, auf die er in den Angstsituationen zurückgreifen kann.

Des Weiteren ist die innere Einstellung des Halters besonders wichtig, die sich in seiner Körpersprache wieder spiegelt. Wie bewertet der Halter die Angst seines Hundes? Hat er starkes Mitleid, fühlt er sich hilflos, hat er Angst davor, dass sein Hund Angst bekommt oder hat er sogar selbst Angst vor dem auslösenden Reiz? Solche Einstellungen und Emotionen werden durch eine unsichere Körperhaltung, wie hängende Schultern, hängender Kopf, unsicherer Blick und schnellere, flachere Atmung im Brustkorb vermittelt. Nun können Menschen in der Regel nicht sofort ihre Einstellung ändern. Sie können aber bewusst versuchen, eine entspannte und Sicherheit ausstrahlende Körperhaltung einzunehmen: sich aufrichten, Brust raus, Schulter nach hinten, Kopf hoch, entspannter Blick nach vorne gerichtet und eine tiefe ruhige Bauchatmung. Meine Erfahrungen aus zahlreichen Einzelstunden zeigen, dass sich die Körperhaltung mit der Zeit auch auf die innere Einstellung auswirkt und diese mit der Zeit auch verändern kann. Die

Körperhaltung und die dahinter stehende Stimmung fühlt sich dann auch echt an und wird folglich ehrlich kommuniziert. Erkenntnisse aus der Wissenschaft bestätigen diese Erfahrungen (z.B. Carney et al. 2010).



*Nicht nur „Angsthunde“ profitieren davon, wenn ihr Mensch im Alltag Sicherheit und Souveränität ausstrahlt.*

Fazit: Bevor mit dem eigentlichen Angstbewältigungstraining begonnen wird, sollte der Halter seinem Hund also glaubhaft vermitteln können, dass er sich nicht nur in Angstsituationen, sondern generell im Alltag auf ihn verlassen kann und bei ihm Sicherheit findet. Der Halter sollte für den Hund so etwas wie der sprichwörtliche „Fels in der Brandung“ sein.

### **Möglichkeiten des Angstbewältigungstrainings**

Zur Behandlung von Angststörungen bei Hunden können Methoden der Verhaltenstherapie beim Menschen an den Hund angepasst und in Grenzen übertragen werden. Verfahren wie die systematische Desensibilisierung, das Flooding und das Habituationstraining sind nicht eins zu eins auf das Hundetraining übertragbar, da Menschen zum einen komplexere Denkfähigkeiten haben als Hunde. So können Hunde den Nutzen eines Angstbewältigungstrainings nicht geistig erfassen. Aus ihrer Sicht haben Hunde eine Angstbewältigungsstrategie, die in der Regel nur nicht in unseren Alltag passt. Zum anderen entscheiden sich Menschen im Gegensatz zum Hund freiwillig für eine Therapie gegen ihre Angst oder Angststörung. Hunde sind von daher schon einmal weniger kooperativ im Angstbewältigungstraining, da sie nicht freiwillig einem Angstbewältigungstraining zugestimmt haben.

Eines der bekanntesten Verfahren zur Behandlung von Angststörungen aus der Humantherapie, das auf die Arbeit mit Hunden übertragen wurde, ist die systematische Desensibilisierung. Ziel der systematischen Desensibilisierung ist die angstfreie Angstbewältigung. Beim Menschen wird zunächst ein aktives Entspannungstraining vorweg geschal-

tet, aufgrund der Annahme, dass man sich nicht gleichzeitig entspannen und Angst empfinden kann. Es wird eine Angsthierarchie erstellt und sich die Angstsituationen während der Entspannung vor dem geistigen Auge vorgestellt. Da sich ein Hund die angstausslösenden Reize nicht auf Kommando vorstellen kann, wird nach diesem Verfahren der Hund dem angstausslösenden Reiz nach und nach in steigender Intensität ausgesetzt. Hier geht man in der Regel davon aus, dass der Hund noch entspannt ist, solange er noch fressen kann. Sobald der Hund nicht mehr frisst, wird sich ein Schritt von der angstausslösenden Situation entfernt. Problematisch ist bei dieser Vorgehensweise sicherlich, dass der Hund dadurch weiterhin lernt, die Angst auslösende Situation zu meiden. Wie bereits beschrieben werden Ängste durch erfolgreiches Vermeidungsverhalten aufrechterhalten – nichts anderes wird bei diesem Verfahren im Hundetraining erreicht, wenn sich ein Schritt vom Angstausslöser entfernt wird, sobald der Hund nicht mehr frisst: ein Aufrechterhalten des Vermeidungsverhaltens, jedoch keine Angstbewältigung!

Oft stehen Hundetrainer noch vor praktischen Problemen, wenn ein Hund keine weitere Annäherung an den angstausslösenden Reiz anbietet und wenn den Hunden Futter nicht wichtig ist. Ein weiteres Problem dieses Verfahrens ist ebenfalls praktischer Natur, da man zum einen die konkret angstausslösenden Reize kennen und im Alltag meiden können muss. Hat ein Hund zum Beispiel Angst vor Knallgeräuschen und hört diese plötzlich auf einem Spaziergang, fängt das Training schlimmstenfalls wieder von vorne an. Auch in Bezug auf die Humantherapie nach diesem Verfahren konnte übrigens mehrfach nachgewiesen werden, dass das Verfahren der systematischen Desensibilisierung aufgrund der genannten Kritikpunkte im Vergleich zu im Folgenden vorgestellten Therapieverfahren am wenigsten Erfolg verspricht (Bandelow, 2008; Abramowitz et al., 2011).

Eine andere Möglichkeit des Angstbewältigungstrainings stellt das sogenannte Flooding dar. Beim Flooding werden Hunde unmittelbar mit den Stimuli in höchster Intensität konfrontiert und in der Situation gehalten – der Hund darf keine Möglichkeit haben, die Situation erfolgreich zu meiden. Hierbei besteht die Annahme, dass sich darüber die Erwartungshaltung verändert, wenn der Hund erfährt, dass er diese Situation aushalten kann. Schwierig ist hierbei, dass der Hund erst aus der Situation genommen werden darf, wenn er Zeichen von angstfreiem Ertragen zeigt. Das Flooding sollte nur von einem erfahrenen Hundetrainer durchgeführt werden, der einschätzen kann, ob diese Methode für den jeweiligen Hund, seinen Halter und für die Angst bzw. Angststörung die passende ist. Jeder Hundetrainer, der mit Flooding arbeitet, sollte sich darüber im Klaren sein, dass ein Hund aufgrund seiner Angst auch einen Kreis-



laufkollaps erleiden kann. Das darf natürlich nicht einfach in Kauf genommen werden, sondern muss tunlichst verhindert werden. Das Flooding bietet sich daher eher bei weniger starken Ängsten und Unsicherheiten an.



*In einem Angstbewältigungstraining muss der Hund Zeichen von angstfreiem Ertragen zeigt, bevor er aus der Situation entlassen werden darf.*

Oft führen Menschen, die Hunde aus dem Auslandstierschutz zu sich nehmen, nicht wissend ein Flooding mit ihren Hunden durch, wenn diese Angst vor Menschen, Verkehr usw. haben, die der Hund schlicht bis dahin nicht kennengelernt hat. In solchen Fällen ist zunächst jeder Hundespaziergang mehr oder weniger ein Flooding für den Hund, was in den meisten Fällen dazu führt, dass solche Hunde schnell ihre Angst vor den unbekanntem Reizen verlieren. Paart man dann die ehemaligen Angstauslöser mit angenehmen Reizen, können diese auch oft als angenehm bewertet werden.

Beim Habituationstraining werden die Hunde direkt mit einer aversiven Situation konfrontiert, allerdings abgestuft im Sinne einer Annäherungshierarchie. Man startet hierbei also nicht wie beim Flooding mit der stärksten, sondern mit einer schwachen angstauslösenden Situation. Wie auch beim Flooding darf der Hund beim Habituationstraining keine Möglichkeit haben, die Situation erfolgreich zu meiden. Es besteht auch hier die Annahme, dass sich darüber die Erwartungshaltung verändert, wenn der Hund erfährt, dass er diese Situation aushalten kann. Ähnlich wie bei der systematischen Desensibilisierung nähert man sich im Training schrittweise der stärksten angstauslösenden Situation an, aber mit dem entscheidenden Unterschied, dass die Situation erst verlassen wird, wenn der Hund einen Rückgang der Angst zeigt. Bei den beiden Verfahren Flooding und Habituationstraining werden also im Unterschied zur Systematischen Desensibilisierung Flucht- und Vermeidungsverhalten grundsätzlich verhindert. Die Konfrontation muss bis zum Rückgang der Angst ertragen werden. Abbruchkriterium ist die Bewältigung bzw. das weitestgehend angstfreie Ertragen der unangenehmen Situation. Ziel ist die Bewältigung der Angst über das Aushalten der Angstreaktion (Fliegel, Groeger, Kuenzel, Schulte & Sorgatz, 1998).

Welches Verfahren für welchen Hund und welchen Halter angemessen ist, muss von Fall zu Fall entschieden werden. In einigen Fällen kann es auch sinnvoll sein, kein explizites Angstbewältigungstraining durchzuführen, z. B. wenn das Training im Verhältnis zum Auftreten der Angst auslösenden Situation bzw. zum Lebensalter des Hundes zu aufwendig ist. Mit einer 10-jährigen Dogge führe ich z. B. kein Angstbewältigungstraining gegen Nebelhörner durch, die die Dogge überhaupt nur zwei Wochen im Jahr im Urlaub zu hören bekommen kann. Eine Kosten-Nutzen-Analyse für den Hund sollte also mitbedacht werden.

Grundsätzlich muss man sich darüber im Klaren sein, dass ein Angstbewältigungstraining oft nicht gradlinig erfolgreich verläuft, sondern immer mal wieder durch Rückschläge durchgezogen sein kann. Wichtig ist dann, bei seinem Programm zu bleiben und nicht zu denken, dass alles umsonst war.

### **Ergänzende Maßnahmen**

Zusätzlich zur Änderung der Kommunikationsstrukturen zwischen Hund und Halter und dem eigentlichen Angstbewältigungstraining kann bei einigen Hunden eine Beschäftigungsform das Training unterstützen. So macht eine Steigerung des Selbstbewusstseins über eine adäquate Beschäftigung bei Hunden, die eine unsichere bis ängstliche Persönlichkeit mitbringen, Sinn. Die Beschäftigungsform sollte Hund und Halter Spaß machen. Hunde trauen sich, wenn die Anforderungen individuell angepasst sind, mehr zu und können dadurch insgesamt selbstsicherer werden. Nicht zu unterschätzen sind auch die positiven Auswirkungen durch den gemeinsamen Spaß von Hund und Mensch auf ihre Beziehung. Es gibt aber auch Hunde, die sich in den meisten Situationen selbstsicher zeigen und trotzdem z. B. eine Angststörung vor Knallgeräuschen entwickelt haben oder sich nur ängstlich in bestimmten Situationen zeigen. In diesem Fall ist es nicht notwendig das Selbstbewusstsein gezielt zu steigern, sondern kann sogar kontraproduktiv sein.



*Hat ein Hund Angst vor Menschen, kann Menschensuche eine sinnvolle ergänzende Maßnahme darstellen.*

### Und was ist mit Medikamenten?

Medikamente sollen in erster Linie die Angst eines Hundes mildern. Grundsätzlich kann es natürlich sinnvoll sein, wenn nötig, vor einem entsprechenden Training die Angst eines Hundes durch Medikamente herabzusetzen. Zum einen fühlt sich wahrscheinlich der Hund dadurch wohler, zum anderen kann ein Angstbewältigungstraining unterstützt werden, da der Hund möglicherweise dadurch überhaupt erst in die Lage kommt, ein Training anzunehmen. Problematisch ist hierbei allerdings, dass ähnlich wie beim Menschen nicht sicher vorher gesagt werden kann, welches Medikament bei welchem Hund anschlägt. Einige Medikamente wirken, indem im Gehirn ein Botenstoff, der ein gutes und sicheres Gefühl vermittelt (Serotonin), länger wirken kann. Damit dieser Botenstoff wirken kann, müssen spezifische Empfängerstoffe (Rezeptoren) vorhanden sein. Sind diese jedoch nicht vorhanden, was u. a. genetische Ursachen haben kann, hilft es auch nicht, dass der Botenstoff länger wirken kann; es sind in diesem Fall einfach zu wenige Empfängermoleküle vorhanden und das Medikament wirkt nicht. Ein Mensch kann nach einer Weile gefragt werden, wie es ihm mit dem Medikament geht, beim Hund ist man auf eine gute Beobachtungsfähigkeit angewiesen. Beim Menschen gibt es zudem mittlerweile sehr kritische Stimmen, was den Einsatz solcher angsthemmenden Medikamente betrifft, da deren Wirksamkeit oft überschätzt wird (Fournier, 2010). Leider kommt es immer wieder vor, dass entsprechende Medikamente verschrieben werden, ohne dass auf die Notwendigkeit eines Angstbewältigungstrainings bei einem entsprechenden Hundetrainer hingewiesen wird. Eine reine Medikamentengabe wird ein Angstproblem ohne ein entsprechendes Training nicht lösen. In solchen Fällen hat auf Dauer nur der behandelnde Tierarzt etwas davon – der Hund leider nicht.

Sollte der Einsatz von Medikamenten tatsächlich nötig sein, sollten diese mit Absprache des behandelnden Tierarztes wieder abgesetzt bzw. ausgeschlichen werden, sobald das Training greift.

### Noch ein paar Aspekte zum Schluss

Abschließend sei aus meiner persönlichen Erfahrungen heraus angemerkt, dass nicht selten vermeintliche Angsthunde, die mir im Laufe der Zeit vorgestellt worden sind, häufig nur ein wenig unsicher waren oder überhaupt keine Angst hatten - die Halter haben das Verhalten falsch interpretiert. Es ist auffällig, wie schnell Menschen der Meinung sind, dass ein Hund vor etwas Angst hat, wenn er sich nicht angemessen oder wie erwünscht verhält. Manchmal kommt mir der Gedanke, dass eine vermeintliche Angst des Hundes auch mal vorgeschoben wird, um nicht sehen zu müssen, dass er in Bereichen schlichtweg unerzogen ist.



*Nicht selten sind vermeintliche Angstbeißer einfach nicht erzogen.*

Gefühlt ist es zudem ein großer Unterscheid, ob ein Hund einen anderen Menschen beißt, weil er Angst vor ihm hat oder weil er sich in diesem Moment aggressiv verhält. Im ersten Fall empfindet man schnell Mitleid mit dem Hund, im zweiten Fall empfindet man den Hund eher als „böse“. Und wer möchte schon einen „bösen“ Hund haben? Auch in der Arbeit mit Angsthunden gibt es nicht die einzig wahre Trainingsmethode. Jeder Hund, jeder Halter ist unterschiedlich, weshalb ein erfolgversprechendes Training immer an das jeweilige Hund-Halter-Gespann angepasst sein muss und nicht einfach nach einem Schema-F ablaufen darf. Hoffentlich finden Sie den für Sie und Ihren Hund passenden Weg und den passenden Trainer!

### Literatur:

- Abramowitz, J., Deacon, B.J., Whiteside, S.P.H. (2011): „Exposure Therapy für Anxiety“, The Guilford Press, New York
- Bandelow, B. (2008): „Das Angstbuch“, Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek bei Hamburg
- Beaver, B.V. (2009): „Canine Behavior“. Saunders Elsevier. St. Louis.
- Bolbecher, G. & D. Zurr (2010): „Ganzheitliche Verhaltenstherapie bei Hund und Katze“. Sonntag Verlag in MSV, Stuttgart.
- Buss, D.M. (2004) „Evolutionäre Psychologie“, Pearson Studium, München
- Carney, D.R., Cuddy, A.J.C., Yap, A.J. (2014): Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. *Psychological Science (APS)* 21(10)1363-1368.
- Feddersen-Petersen, D. (2008): „Ausdrucksverhalten beim Hund“. Franck-Kosmos Verlags GmbH & Co. KG, Stuttgart.
- Fliegel, S., Groeger, W.M., Kuenzel, R., Schulte, D., Sorgatz, H. (1998): *Verhaltenstherapeutische Standardmethoden*. Beltz. Psychologie Verlags Union, München.



- Kasten, E. (2007): „Einführung in die Neuropsychologie“. UTB. Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag München
- Koolhaas, J.M., de Boer, S.F., Buwalda, B., Meerlo, P. (2017): „Social stress models in rodents: Towards enhanced validity“. *Neurobiology of Stress* 6, 104-112. Elsevier.
- Marks, I.M. & R.M. Nesse (1994): „Fear and Fitness: An Evolutionary Analysis of Anxiety Disorders“. *Ethology and Sociobiology* 15: 247-261, ElsevierScience, New York.
- Möller, H.J., Laux, G. & A. Deister (2005): „Psychiatrie und Psychotherapie“. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.
- Porges, S. (2018): „Die Polyvagal-Theorie“. G.P.Probst Verlag, Lichtenau/Westfalen
- Sachser, N. (2018): „Der Mensch im Tier“. Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg.
- Schmidt, R.F. & H.-G. Schaible (2006): „Neuro- und Sinnesphysiologie. Springer Medizin Verlag, Heidelberg.
- Schöberl, I., Beetz, A., Solomon, J., Wedl, A., Gee, N., Kotrschal, K. (2016): „Social factors influencing cortisol modulation in dogs during a strange situation procedure“. *Journal of Veterinary Behavior* 11 (2016) 77-85. Elsevier.



**Dr. rer. nat. Iris Mackensen-Friedrichs** studierte Biologie und Chemie für das höhere Lehramt in Göttingen und promovierte im Anschluss an das Referendariat. Seit 2008 ist sie CANIS-Absolventin. Sie führt ihre eigene Hundeschule Canicoach in der Nähe von Kiel mit dem Schwerpunkt auf Verhaltensberatung und Mantrailing. Bei CANIS-Zentrum für Kynologie ist sie für die wissenschaftliche Leitung sowie als Dozentin u.a. für die Bereiche Zucht und Genetik, Verhaltenstherapie, Lernverhalten und Körpersprache des Hundes zuständig.

---

Schriftliche Beiträge dürfen nur in vollständiger Form weitergeleitet oder veröffentlicht werden, wobei stets die Zustimmung von CANIS unter [info@canis-kynos.de](mailto:info@canis-kynos.de) einzuholen ist und die Quellenangabe

© <https://www.canis-kynos.de>

**für weitere Hinweise und Informationen**

anzugeben ist. Soweit Kürzungen oder Redigierung der Beiträge beabsichtigt sind, ist stets die vorherige Zustimmung in Textform von CANIS einzuholen.

© CANIS 2019