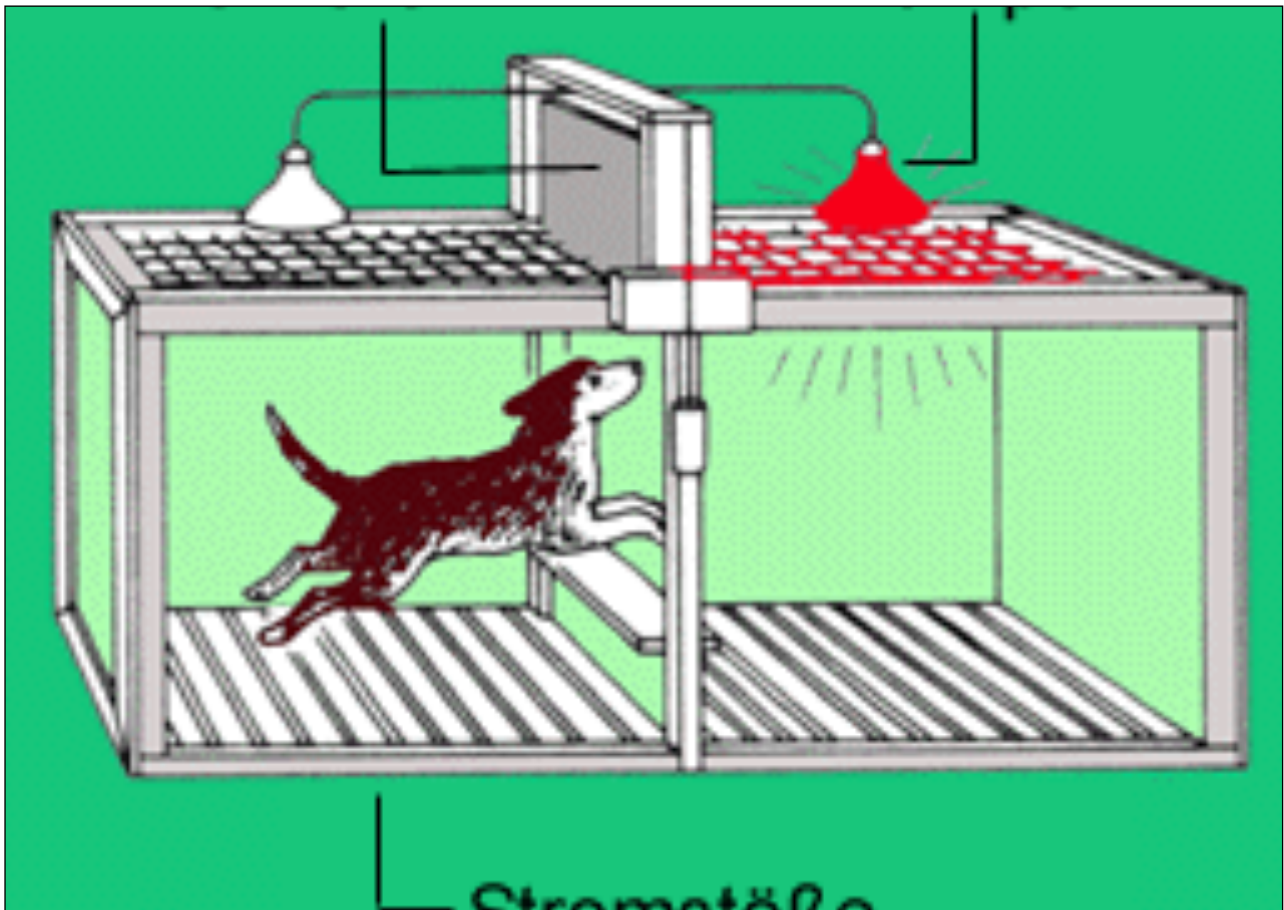


Erlernte Hilflosigkeit vs. Entspannung

Ein Artikel von Andreas Canis



Regensburg - 12. Juni 2016



Einführung

Zu Beginn dieses Artikels, möchte ich ihnen erst einmal die "Furcht" vor dem Lesen nehmen. Ich werde nicht mit grossen psychologischen Theorien und unverständlichen Wörtern um mich werfen, sondern ihnen die geschilderten Inhalte eingängig und gut verständlich nahe bringen.

Das Thema, das ich hier behandeln möchte ist in der Hundeerziehung eigentlich allgegenwärtig. Entspannung ist, gerade in der heutigen, hektischen Zeit für uns, aber auch für unsere Hunde ein immer wichtigerer Faktor um den Alltag gut und sicher meistern zu können.

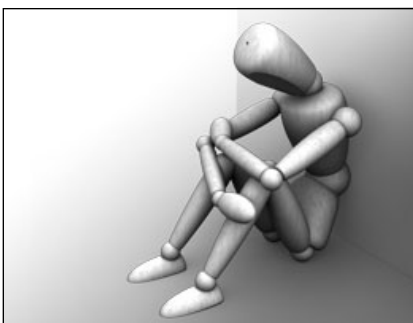
Leider werden auf dem Weg zur Entspannung sehr oft die Weichen falsch gestellt und der "Zug" mit dem Zielbahnhof Entspannung läuft in den falschen Bahnhof ein, den der erlernten Hilflosigkeit. Die Bahnhöfe sehen für denjenigen, der draussen steht, also das Bahnhofsgebäude von aussen betrachtet, komplett identisch aus. Für den, der allerdings im Bahnhof aus dem Zug aussteigt, sind die Unterschiede gravierend.

Doch warum ist das so und wie stellen wir die Weichen richtig? Versuchen wir dem Ganzen auf den Grund zu gehen.

Inhalt

Teil I

1. Was ist die erlernte Hilflosigkeit?
2. Was ist Entspannung?
3. Was ist Aversion und was sind aversive Reize?
4. Wie entsteht Angst?
5. Wann spricht man von akuten und posttraumatischen Belastungen?



Quelle: blogsheets.info.

Drei Komponenten der Erlernten Hilflosigkeit


Nach Maier & Seligman gibt es drei Komponenten der erlernten Hilflosigkeit

1. **Motivationale Komponente:** Individuen verlieren die Motivation zu versuchen, Ereignisse in ihrer Umgebung zu kontrollieren bzw. geben es schneller wieder auf
2. **Kognitive Komponente:** Das Individuum besitzt nur eine verminderte Fähigkeit aus eigener Erfahrung zu lernen
3. **Emotionale Komponente:** Es treten affektive Reaktionen auf, aus denen Krankheiten entstehen können

Quelle: slideplayer.org.

1. Vermeidung

- **Zweikammerexperiment von Solomon und Wynne (1953)**
- Hund befindet sich in einem Zweikammerig mit Metallboden; Kammern sind durch Barriere getrennt.
- Elektroschock wird angekündigt, indem das Licht in der Kammer, in der sich der Hund befindet, gelöscht wird.
- Der Hund kann die Elektroschocks, die 10 Sec. nach Ankündigung des Reizes erfolgen, umgehen indem er in die erhellte Kammer springt.



Shuttle box used in training dogs to avoid traumatic shock. (A tone or a light can be used as a conditioned stimulus.)

Quelle: slideplayer.org

Teil II

- A. Beispiele
- B. Analyse
- C. Zusammenfassung

1. Was ist erlernte Hilflosigkeit?

Im Jahre 1967 definierten die beiden Psychologen Martin Seligman und Steven Maier den Begriff der erlernten Hilflosigkeit und zeigten dies in Versuchen mit Hunden.

Unter der Bezeichnung erlernte Hilflosigkeit versteht man das Resultat, das nicht vermeidbare, unkontrollierbare und wiederholte aversive Reize in einem Individuum auslösen. Dabei sind die Betroffenen der festen Überzeugung, für sie unangenehme oder schädliche Situationen nicht mehr vermeiden zu können, obwohl dies rein objektiv betrachtet möglich wäre. Die erlernte Hilflosigkeit gilt als Erklärungsansatz für die Entstehung bzw. Aufrechterhaltung einer Depression. (Quelle: Doc Flexikon)

Doch was bedeutet das genau?

Ein Hund reagiert auf wiederholte aversive Reize (dazu unter Punkt 3 mehr), die er nicht kontrollieren und vermeiden kann mit Aufgabe. Das heisst er ergibt sich sozusagen seinem Schicksal.

2. Was ist Entspannung?

Entspannung beschreibt einen Zustand geistiger, körperlicher und seelischer Balance in dem Anspannung, Druck und Belastung fehlen.

Es bedeutet die psychische und physische Anspannung zu beseitigen.

Hierzu gehört das Lösen von Anspannungen des Muskeltonus, ohne welches der Körper sich in innerer Unruhe und Stress befindet.

Muskuläre Entspannung wirkt sich positive auf das vegetative Nervensystem, den Parasympathikus aus und setzt regenerative Prozesse wie Schlaf, Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks in Gang. Dies wirkt sich auch positiv auf die seelische Entspannung aus, was für die Emotionsregulation von grosser Bedeutung ist. Sehr positiv wirkt sie sich auf Emotionen wie Wut, Trauer, Angst oder auch Aggression aus.

3. Was ist Aversion und was sind aversive Reize?

Aversion und aversive Reize sind Begriffe, die sehr häufig, gerade in der Hundeerziehung in einen Topf geworfen und gerade von positiv trainierenden generell und gänzlich abgelehnt werden.

Dem kann ich nur zum Teil zustimmen. Warum?

Ich differiere, ebenso wie die Biologie und die Wissenschaft diese beiden Begriffe strikt voneinander.

Aversion bedeutet grundsätzlich erst einmal Abneigung oder Widerwille.

Auch kann man es mit Widerwillen hervorrufend beschreiben.

Hierzu gibt es diverse Definitionen:

- ❖ Unter Aversion versteht man „Abneigung, Vermeidung, Widerwille“ und stellt das Gegenteil von Appetenz dar. Strafe und andere unangenehme Reize werden in der Psychologie aversive Reize genannt. Das Herstellen von Verknüpfungen zwischen aversiven Reizen und deren unangenehmen Folgen und unerwünschten Verhaltensweisen hat sich die Aversionstherapie zum Ziel gesetzt. Muss ein Individuum zwischen zwei gleich unangenehmen Situationen wählen, so befindet es sich in einem Aversions-Aversions-Konflikt (vgl. Michel & Novak 1975, S. 52).
- ❖ „Aversion ist eine psychische Reaktion der Abneigung und des Unbehagens gegenüber Reizen, Ereignissen, Vorstellungen oder Personen, die mit Vermeidungs- oder Fluchtverhalten und anderen Formen der Abwehr verbunden ist. Objekte und psychische Reaktionen können von primär aversiver Natur (Schmerz, Hunger) sein oder durch Lernprozesse (Verstärkung, Konditionierung) mit aversiven Empfindungen assoziiert werden“ (Dietrich & Rietz 1996, S. 48).
- ❖ „Aversion bedeutet die gefühlsmäßige Ablehnung, Abneigung oder Widerwille im Gegensatz zur Appetenz“ (Tewes & Wilgrube 1992, S. 43).
- ❖ „Aversion bezeichnet die Neigung eines Organismus, auf bestimmte Reize mit Unlust zu reagieren“, wobei Aversion „gegenüber jeder Art von Reizen oder Objekten bestehen kann, z.B. gegenüber bestimmten Menschen, Handlungen“ oder Objekten (<http://de.wikipedia.org/wiki/Aversion>).

Die Quintessenz aus all diesen Definitionen ist also, dass Aversion eine Reaktion auf einen äusseren Reiz ist, der im Organismus einen Widerwillen oder eine Ablehnung hervorruft.

Man kann also deutlich sagen, dass alles was in dem Hund einen Widerwillen erzeugt als Aversion bezeichnet werden kann. Somit können auch frustauslösende Faktoren als Aversion auslösend bezeichnet werden.

Im Gegensatz hierzu steht der aversive Reiz.

Von einem aversiven Reiz spricht man bei einem unangenehmen, widrigen Ereignis (z.B. Stromschlag, Leinenruck, Schlag, Tritt, Schepperdisks), das Schmerz, Angst oder eine Vermeidungsreaktion auslöst.

Bereits anhand dieser Definitionen dürfte der Unterschied zwischen Aversion und aversivem Reiz deutlich klar werden.

Man kann jederzeit und ohne Probleme zwar ohne aversive Reize trainieren, nicht jedoch gänzlich ohne Aversion.

Als weiteres, verdeutlichendes Beispiel hierzu am Falle des Leineziehens:

Der Hund zieht an der Leine, der Halter bleibt stehen und schränkt somit den Hund in der Bewegung ein. Das Einschränken der Bewegung löst in dem Hund einen Widerwillen aus, denn er will dies ja schliesslich nicht. Man löst somit in dem Hund eine Aversion aus, die er dadurch vermeiden kann, dass er die Leine locker lässt.

Hier kann man von Aversion sprechen, nicht jedoch von einem aversiven Reiz.

Von diesem würde man sprechen, wenn der Hund an der Leine zieht und man ihm mittels eines Leinenrucks einen Schmerzreiz zufügt.

Auf aversive Reize kann und sollte man in der Hundeerziehung auf jeden Fall verzichten. Während Aversionen nicht immer nur von aversiven Reizen ausgelöst werden, lösen aversive Reize immer Aversionen aus.

Wenn wir uns diese drei bisher erklärten Punkte betrachten dann kann man sich durchaus schon ein gewisses Bild, sowohl von erlernter Hilflosigkeit, als auch von Entspannung machen.

Bis hierhin bleibt erstmal festzuhalten, dass Entspannung niemals durch zwanghaften äusseren Einfluss in Form von aversiven Reizen erreicht wird.

4. Wie entsteht Angst?

Bei der Entstehung von Angst, benötigt es zunächst einmal zwei Faktoren.

Der erste Faktor ist der Angst auslösende äussere Reiz, der zweite Faktor ist die dadurch ausgelöste Emotion. Es kommt also bei der Entstehung der Angst in erster Linie darauf an, wie der Hund den entsprechenden Reiz bewertet. Dazu ist natürlich sowohl das Wesen, der Charakter, als auch die bisherige Sozialisierung des Hundes von grosser Bedeutung.

Weiterhin sollte man wissen, dass ein einziges negatives Ereignis bereits ausreichend ist, um Angst auszulösen und entsprechende Situationen mit der Emotion Angst zu belegen.

Auch spielt das Erregungslevel und Stress hierbei eine grosse Rolle. Hierzu später mehr.

Angst wirkt, wie alle anderen Emotionen auch im Körper auf vier Ebenen.

- ❖ Der physiologischen Ebene
- ❖ Der Gefühlsebene
- ❖ Der kognitiven Ebene
- ❖ Der Verhaltensebene.

Die physiologische Ebene:

Auf dieser Ebene wirken Emotionen durch Hormonausschüttungen und bewirken einen erhöhten Blutdruck, erhöhten Harndrang, aber auch durch Zittern, Schwitzen, Gänsehaut oder Unwohlsein.

Die Gefühlsebene:

Auf der Gefühlsebene wirken die Emotionen zum Beispiel als Gefühl der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins oder auch der Verunsicherung.

Die kognitive Ebene:

"Das schaffe ich nie!", "Die sind alle besser als ich!" oder auch "da kommt ein grosser schwarzer Hund, der beisst mich bestimmt!"

All das sind die Auswirkungen, bzw. die kognitive Komponente der Emotionen.

Die Verhaltensebene:

Emotionen lenken und regulieren Verhalten.

Wer Angst empfindet verhält sich anders als jemand der Freude empfindet. Logisch, aber auch ein wichtiger Aspekt für den Erhalt der Angst, wie wir jetzt auch noch drauf kommen werden.

Angst entsteht durch klassische Konditionierung.

Die Emotion Angst entsteht durch die Verknüpfung eines bislang unkonditionierten Stimulus mit den ausgelösten Emotionskomponenten.

Angst lenkt und reguliert Verhalten.

Ein Hund der vor etwas Angst hat, wird die Situation entweder meiden, oder aber versuchen durch offensive Aggression den Auslöser zu vertreiben oder zu beseitigen.

Hier sind wir bereits beim zweiten wichtigen Punkt beim Thema Angst und Angstverhalten. Der Erhalt der Angst, bzw die Generalisierung der Angst und die Ausweitung der Angst auf mehrere Bereiche.

Hat der Hund mit seinem Meideverhalten oder der offensiven Aggression nämlich Erfolg und kann sich entweder der Situation entziehen, oder aber den Auslöser vertreiben, so wird sein Verhalten automatisch negativ verstärkt. Das Unangenehme verschwindet und der Hund hat für sich eine Strategie entwickelt mit solchen Situationen umzugehen. Der Hund wird also zukünftig schneller und stärker meiden oder früher und heftiger Aggressionsverhalten zeigen.

In der Psychologie wurde diese Theorie von Mowrer als Zwei Faktoren Theorie bekannt. Wie ihr sehr ist also Angst durchaus ein wichtiger Sektor, wenn es um das Thema Aggression geht.

Weiterhin wird durch das ausdehnende Verhalten dieses häufiger gezeigt und auf alle möglichen Situationen generalisiert.

Des Weiteren werden bei angstauslösenden Ereignissen die körpereigenen Stressmechanismen in Gang gesetzt. Der Hypothalamus wird angesprochen und regt die Freisetzung des Hormons CRH an. Dieses wiederum bewirkt die Freisetzung des Hormones ACTH. ACTH regt die Nebennierenrinde an, durch welche die Ausschüttung von Glukokortikoiden bewirkt wird. Glukokortikoide sind Kortison und Kortisol. Diese regulieren unter anderem den Energiestoffwechsel von Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten. Weiterhin wird über den Sympathikus das Nebennierenmark aktiviert und es werden Adrenalin und Noradrenalin in den Blutkreislauf abgegeben.

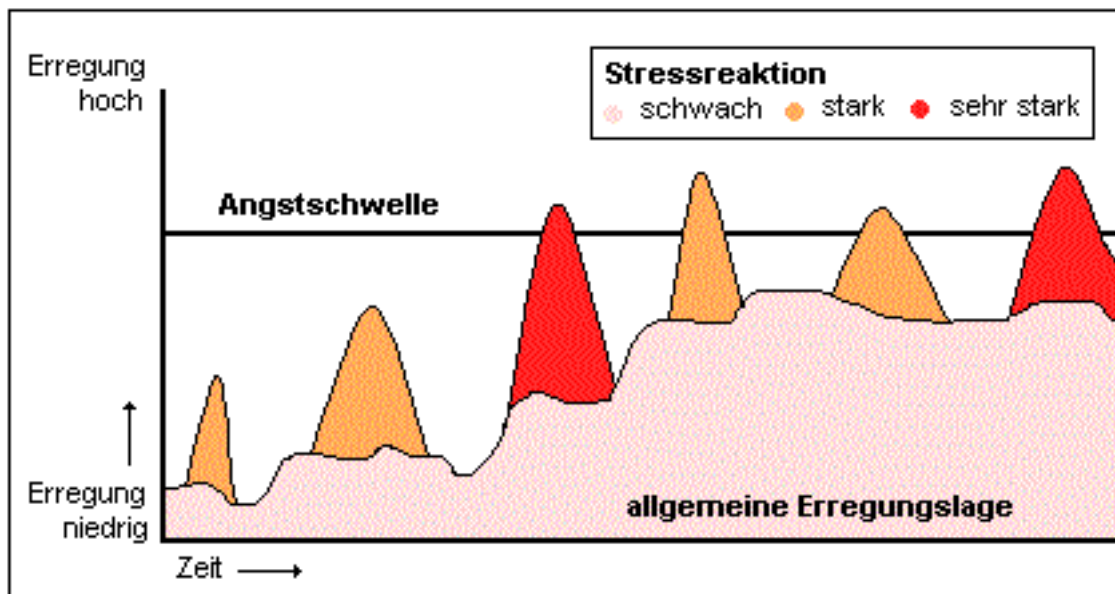
Diese wirken unter anderem auf die Herzfrequenz und den Blutdruck.

Sie kennen sicherlich den Ausdruck "der hat sich vor Angst in die Hose gemacht". Dies liegt an dem Steroidhormon Aldosteron, welches ebenfalls über die Nebennierenrinde abgegeben wird, was ebenfalls durch ACTH bewirkt wird. Aldosteron reguliert den Blutdruck und den Wasserhaushalt.

Wird also der Blutdruck durch das Adrenalin erhöht, setzt der Körper zur Regulierung Aldosteron frei. Dadurch steigt der Harndrang und es ist durchaus keine Seltenheit, dass Hunde plötzlich beginnen Urin abzusetzen.

In diesem Zusammenhang ist wichtig zu wissen, dass ein Hund, der eine Angstsituation erlebt hat, und aufgrund dieses Erlebnisses in einer ähnlichen Situation dadurch eine höhere Erregungslage hat, bei weitem nicht so belastbar für weitere Aussenreize ist.

Hierzu erklärend folgende Grafik:



Quelle : medizinfo.com

Der Hund hat eine gewisse Angstschwelle. Hohe Erregungslagen senken den Puffer, der äussere Einflüsse abfedert, bzw. verarbeitet. Steigt die Erregungslage, z. B. durch negative Vorerfahrungen, schmilzt der Puffer und geringe äussere Einflüsse wirken bereits angstauslösend, was zukünftig das Erregungslevel wieder ansteigen lässt und den Puffer nur noch mehr verkleinert. Sie sehen, dass bei hoher Erregung bereits sehr schwache Stressreaktionen ausreichen um Angst auszulösen.

Hier spielt auch die generalisierte Hemmung, eine Form der erlernten Hilflosigkeit eine Rolle. Dies haben wir in einem anderen Artikel bereits näher beleuchtet.

Hier merken sie selber, wie wichtig Entspannung im Zusammenhang mit Angstverhalten ist.

5. Wann spricht man von akuten und posttraumatischen Belastungen?

Von akuten Belastungen, bzw. besser gesagt Belastungsreaktionen spricht man, wenn ein angstauslösendes Ereignis in direktem Kontext mit einer existenzbedrohenden Situation einhergeht. Der Hund sozusagen ernsthaft um sein Leben fürchtet. Dies kann zum Beispiel bereits bei einer erzwungenen Alpha Rolle der Fall sein, die für den Hund die

klare Tötungsabsicht durch den Erzwinger signalisiert. Seien sie sich also bewusst, dass ein zwanghaftes auf den Rücken drehen ihres Hundes eine derartige akute Belastungsreaktion auslösen kann.

Dies zu verharmlosen mit Worten wie "das machen die doch untereinander auch", "das wird ihm schon nichts schaden", ist nicht nur verantwortungslos, sondern auch grob fahrlässig.

Gekennzeichnet ist die akute Belastungsreaktion durch Intrusionen, also das erneute innere Durchleben der auslösenden Situation, unkontrollierten Angstaffacken oder gar Panikreaktionen.

Ist eine solche Belastungsreaktion länger anhaltend, spricht man von einer posttraumatischen Belastungsreaktion.

Sie können sich also in etwa nun vorstellen, was in dem Hund ausgelöst wird, wenn er in einer Stresssituation, mit einem Angstausröser konfrontiert wird und dann von seinem Halter "alphagerollt" wird. Ein einziges solches Ereignis ist hier bereits ausreichend!

Teil II

Wir haben nun die wichtigsten Begriffe in dem Zusammenhang der erlernten Hilflösigkeit und der Entspannung näher beleuchtet.

Wenn wir uns all dies jetzt anhand von Beispielen ansehen und dann beginnen diese Beispiele aufgrund der eben erläuterten Komponenten zu analysieren, dann können wir zukünftig relativ einfach unterscheiden ob es sich um einen entspannten Hund handelt, der wirklich entspannt ist, oder einen Hund, der aufgrund der Ausweglosigkeit seiner Situation sich seinem Schicksal ergibt und für den ungeübten Beobachter entspannt wirkt. Hierzu werden wir im Verlaufe der Analyse noch auf die wichtigsten Stressanzeichen eingehen da diese bei der Einordnung ebenfalls von grosser Bedeutung sind.

A. Beispiele

Sehr wichtig um in das Thema Beispiele einzusteigen ist, das Thema Flooding zu beleuchten.

Was ist Flooding?

Flooding, oder auch Überflutung stellt eine massierte und schnell durchgeführte Konfrontation mit den Angst auslösenden Reizen dar.

Darin liegt der grosse unterschied zwischen einem systematischen Desensibilisierungstraining und der Habituation.

Flooding führt zu einer massiven Belastung des Patienten, weshalb es unbedingt erforderlich ist, dass der Patient ausreichend und professionell auf die Sitzung vorbereitet wird und dass zwischen Patient und Therapeut ein sehr großes Vertrauensverhältnis besteht.

Sie sehen schon, welche Probleme hier für das Flooding bei Hunden vorliegen. Der Hund kann nicht durch gezielte gesprächstherapeutische Sitzungen darauf vorbereitet werden, noch kann eine gezielte Nachbereitung mit ihm stattfinden. Bei Hunden läuft es im Regelfall so ab, dass der Hund massiv Reizüberflutet wird, bis er schliesslich aufgibt. Dies stellt nichts anderes dar, als die oben angeführte erlernte Hilflosigkeit, weil der Hund für die erneuten Situationen nun gelernt hat, dass es nichts bringt, sich zu wehren. Der Hund wirkt für den ungeübten Beobachter entspannt, zeigt allerdings körpersprachlich massive Stressanzeichen und steht auch innerkörperlich unter grossem Stress. Dies kann zu chronischem Stress mit all seinen Spätfolgen führen.

Die Überleitung hier natürlich, was sind denn nun Anzeichen von Stress?

Starkes Hecheln mit langer Maulspalte und Faltenbildung in den Mundwinkeln. Das sogenannte Stresslächeln oder auch Stresshecheln.

Eine angespannte Gesichtsmuskulatur, mit Stirnfalte. Whale Eyes, also der Hund wendet zwar den Kopf ab, die Augen blicken aber noch in die Gegenrichtung und das Augenweiss ist deutlich sichtbar, aufgerissene Augen. Weitere mögliche Zeichen von Stress sind Zittern oder starkes Speicheln.

So, nun aber zum ersten Beispiel. Ein Hund hat Angst vor anderen Hunden.

Man nimmt also diesen Hund und konfrontiert ihn nun mit anderen Hunden, direkt und ohne ausreichende Desensibilisierung vorher.

Der Hund spult sein Programm ab, seine bisherige Strategie der Situation zu entgehen. Sein Verhalten zeigt jedoch nun plötzlich keinen Erfolg mehr, da der Mensch ihn festhält und ihn zwanghaft in der Situation lässt. Der Auslöser und die Emotion wird somit nun für den Hund, wie oben bereits erklärt nicht vermeidbar, unkontrollierbar und er wird wiederholt mit dem Auslöser und dem durch den Menschen hinzugefügten aversiven Reiz konfrontiert. Der Hund wird nämlich immer dann, wenn er versucht der Situation irgendwie zu entkommen, mit dem Finger in die Nieren oder an den Hals gestossen. Der Hund hat also nur noch die Möglichkeit sich der Situation zu ergeben.

Auch ein kurzes Lob oder Streicheln hilft dem Hund nun nicht mehr, da es für ihn keine Lösungsstrategie ist. Der Hund wird also auch in zukünftigen Situationen in denen er mit Auslösern konfrontiert wird aufgeben, da er erlernt hat, "wehren zwecklos". Das Herrchen sorgt dafür, dass sich der eigene Hund hilflos einer Situation ausgeliefert fühlt.

Dass der Hund hierbei massiv unter innerem Stress steht, denke ich braucht man nicht gross zu erwähnen.



Bild 1: Der Hund hat massive Angst vor einem kleinen Kennel. Er quittiert die Annäherung am den Kennel mit Aggressionsverhalten.



Bild 2: Der Hund wird nun zwangsweise immer und immer wieder in den Kennel geschoben und gezogen. Anhand der Rutenstellung erkennen sie hier ganz deutlich die Angst, die der Hund hat.



Bild 3: Am Ende sieht man einen Hund, der vermeintlich entspannt im Kennel sitzt. Beurteilen sie doch anhand der aufgezeigten Stressanzeichen einmal selbst, ob dieser Hund für sie entspannt aussieht, oder einfach nur gelernt hat, dass es nichts bringt sich zu wehren.

Quelle : National Geographic

B. Analyse

Wir haben nun mal ein Beispiel oben angeführt. Doch wie analysieren sie nun, ob der Hund entspannt ist, oder sich in einer Phase der erlernten Hilflosigkeit befindet. Übrigens ist die erlernte Hilflosigkeit keine digitale Angelegenheit, für die es nur "an" oder "aus" gibt.

Erlernte Hilflosigkeit lässt sich auch gezielt in einzelnen Situationen und für gewisse Aussenreize beobachten.

Ein Hund der im normalen Leben ein ganz fröhlicher und aufgeweckter Begleiter ist, kann durchaus in einer Angstsituation, z. B. eben beim Kontakt mit anderen Hunden, bei Besuch von fremden Menschen etc. in den Zustand der erlernten Hilflosigkeit fallen und auch alle damit verbundenen innerkörperlichen Stressreaktionen durchleben.

Es ist also höchst trügerisch, aus dem generellen Verhalten, ein einzelnes, situatives Verhalten zu folgern.

Wichtig für die Analyse ist:

- wie wurde an dem Verhaltensproblem gearbeitet
- welches Verhalten zeigt der Hund im konkreten Fall
- welche Möglichkeiten hat der Hund der Situation zu entkommen
- welche Stressanzeichen kann ich erkennen

Es lässt sich also relativ einfach eine Grobeinschätzung treffen, wenn man gewisse Punkte hinterfragt.

Nehmen wir einen Hund, der zuvor Aggressionsverhalten gegenüber anderen Hunden zeigte und nun mittels Flooding und Nierentritten und Würgeschlaufe "therapiert" wurde

In Erwartung der aversiven Reize ist der Hund der Situation hilflos ausgeliefert. Er verhält sich zwar ruhig, aber die Emotion Angst ist damit nicht behandelt, sondern verfestigt und präsent. Innerkörperliche Stressvorgänge treten in Gang und der Hund zeigt deutlich erkennbare Stressanzeichen. Dies kann sich äussern in geduckter Körperhaltung, Schreckhaftigkeit, Stresshecheln etc.

Wurde an dem Problem mit Reizüberflutung gearbeitet?

Zeigt der Hund Meideverhalten?

Ist der Hund durch Leine oder Räumlichkeit örtlich fixiert?

Zeigt der Hund äusserliche Stressanzeichen?

Kann ich diese Fragen alle mit ja beantworten, dann liegt in der konkreten Situation definitiv keine Entspannung, sondern eine Form der erlernten Hilflosigkeit vor.

Kann ich die Fragen teilweise mit ja beantworten liegt auch der Verdacht nahe, dass der Hund sich nahe der, bzw auch bereits in der erlernten Hilflosigkeit befindet.

Wichtig zum Verständnis ist, dass dieser Zustand kein sich auf das gesamte Leben umfassender ist. Ein in einer Situation erlernt hilfloser Hund mag aus der Situation genommen wieder völlig normal sein. Und genau das ist das fatale.

Es wird nicht erkannt, der Hund mehr und mehr den Reizen ausgesetzt von denen sein Halter denkt, dass er nun therapiert ist und es folgt ein Generalisierungseffekt, was dazu führt, dass der Hund lethargisch wird und auch unter Depressionen leidet.

Nun fällt es vielen Haltern auf, dass die Hunde sehr ruhig geworden sind, ihr Verhalten sich in den Augen Aussenstehender verbessert hat, weil der Hund ja generell ruhiger ist. Oft verkaufen Hundetrainer, die so genannte Bootcamps anbieten, nach ein paar Wochen derart depressive Hunde als grossen Erfolg. Leider ist jedoch genau das Gegenteil der Fall. Das Kind ist schon weitaus früher in den Brunnen gefallen.

Die Lebensqualität für den Hund ist massiv abgesunken.

Die erlernte Hilflosigkeit ist, wie bereits erwähnt eine Vorstufe und als Mitauslöser für Depressionen zu sehen. Weitet sie sich aus, bzw. generalisiert sie sich, kann es zu Depressionen kommen. Dies wäre dann auch deutlich in anderen Lebensbereichen sichtbar.

Sehr oft muss man leider im TV Hundetraining feststellen, dass mit Flooding gearbeitet wird.

Da werden Hunde die ballfixiert sind mit Bällen beworfen, bis sie aufgeben und Angstzustände und massives Meideverhalten zeigen.

Hunde werden mittels Würgehalsbändern und teilweise auch Strom den auslösenden Reizen ausgesetzt und jegliches Verhalten durch Strafe unterdrückt.

Ich denke sie erkennen selbst, dass hier in keinem Fall von Entspannung gesprochen werden kann.

Hierin liegt auch der grosse Unterschied zur generalisierten Hemmung.

Bei der Hemmung hat der Hund die Möglichkeit durch Meideverhalten dem Strafreiz zu entgehen.

Bei der erlernten Hilflosigkeit kann er dies nicht. Und genau das ist der Punkt, warum man bei gewissen TV Trainings nicht mehr von Hemmung sprechen kann, wenn die Hunde festgehalten und durch Würgeschlaufen in der Situation gehalten werden.

Zur Entspannung ist ein systematisches Desensibilisierungstraining, gezielte auch konditionierte Entspannung oder auch isometrische Übungen erforderlich.

Der Hund muss lernen, dass er seinem Halter vertrauen kann, wie er mit einer Situation umgehen kann und welche Lösungsstrategien ihm von seinem Halter unterstützend an

die Hand gegeben werden. Artikel über die möglichen Entspannungstechniken und Strategien werden folgen.

C. Zusammenfassung

Wir haben nun vieles über diverse Stadien und Zusammenhänge zwischen den Komponenten Hilflosigkeit, Emotion, Angst, Verhalten und Stress gehört. Wichtig ist abschliessend zu erwähnen, dass das Endprodukt, also Entspannung oder erlernte Hilflosigkeit niemals ein spontaner Zustand ist, sondern immer das Endprodukt vorhergehender Prozesse. Ein Hund der für ein Verhalten gestraft wird, wird sich darauf nicht entspannen, denken sie an sich selbst, wenn sie Mist bauen und ihr Chef sie ordentlich straft. Fühlen sie sich danach entspannt? Mag sein, dass sie regungslos auf ihrem Bürostuhl sitzen, äusserlich entspannt wirken, innerlich aber verunsichert, ängstlich oder gar stocksauer sind.

Sie sehen also, dass der Endzustand den wir bei dem Hund erreichen wollen immer nur durch das Zusammenwirken der vielen kleinen Zahnrädchen erreicht wird. Dies beginnt immer damit, die Emotion zu erkennen, diese positiv zu verändern und darauf aufbauend auch das Verhalten zu ändern und dem Hund Lösungen an die Hand zu geben, sich in den vorher verunsichernden Situationen sicher und gut begleitet zu fühlen. Emotionen lenken und steuern Verhalten, sie erinnern sich? Und genau mit diesem Leitsatz kann man sich gut daran orientieren.

Geben sie ihrem Hund die Möglichkeit sich ausreichend zu entspannen, zu ruhen und erlebtes zu verarbeiten. Helfen sie ihm indem sie ihn beim Anzeichen von Stressreaktionen, welche im Kontext auf negativen Stress hindeuten aus der Situation nehmen. Helfen sie ihm, indem sie ihn langsam und kontrolliert Desensibilisieren und nicht mit Reizen, die auf ihn Stress- und Angstauslösend wirken überfluten. Und zu guter Letzt: Seien sie immer aufmerksam und hinterfragen sie, wenn ihnen jemand einen Hund, der deutliche Stressanzeichen zeigt, als entspannt verkaufen will.

Quelle Titelbild: motorradphilosophen.de