

VORWORT ZUR NEUEN AUFLAGE



Liebe Leserin, lieber Leser,

Die erste Ausgabe dieses Buches erschien 2002. Es war damals das erste Buch weltweit, das sich mit Stress bei Hunden beschäftigte und wir stießen anfangs häufig auf ungläubige Reaktionen, wenn wir über dieses Thema sprachen, denn kaum jemandem war bekannt, dass auch Tiere Stress haben können.

Inzwischen ist Fachleuten wie Laien klar geworden, dass jedes Lebewesen überfordert und somit gestresst werden kann. Auf Stress-Symptome unserer Haustiere wird deutlich mehr geachtet und man bemüht sich stärker, nach belastenden Situationen oder aufregenden Tagesaktivitäten wieder gezielt für Ruhephasen zu sorgen, in denen sich das Tier regenerieren kann.

Mancher hat es damit aber auch übertrieben und für so wenig Neureize und so viele Ruhephasen im Leben seines Hundes gesorgt, dass dieser gelangweilt wurde – oder sogar gestresst vom ewigen Nichtstun! So erreichte uns zum Beispiel ein Anruf von einer verzweifelten Hundehalterin, die von ihren Trainern die Anweisung bekommen hatte, ihren 1,5-jährigen Border Collie nicht länger als 15 Minuten spazieren zu führen, weil dieser sonst nur unnötig gestresst werde. Das Ergebnis war ein völlig unterforderter Hund, der aus lauter Langeweile und mangelnder Auslastung begonnen hatte, Möbel anzufressen, Lichtpunkte zu verbellen, übermäßig auf Geräusche von draußen zu reagieren usw.

In anderen Fällen wurden wir mit völlig überforderten Hunden konfrontiert, deren Stundenplan dem eines Spitzensportlers glich und sie derart überforderte, dass sie mit ähnlichen Verhaltensweisen reagierten.

Wie so oft liegt das richtige Maß in der sprichwörtlichen „goldenen Mitte“. Ein Leben ganz ohne Aufregung wünscht sich sicher niemand – auch nicht unser Hund –, denn es wäre ein furchtbar eintöniges Leben. Ein Hund braucht, ebenso wie sein Mensch, Beschäftigung, Auslastung und die Möglichkeit, Neureize zu erkunden. Nur eben nicht in übertriebenem Maße. Wir hoffen, mit dieser überarbeiteten Neuauflage unseres Buches Hinweise darauf zu geben, wo für Sie und Ihren vierbeinigen Begleiter diese goldene Mitte zwischen Auslastung und Überlastung liegt.

Martina Scholz und Clarissa v. Reinhardt

Bernau, Februar 2012



VORWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Buch halten Sie etwas Besonderes in den Händen. Es ist eine ausführliche Arbeit über Stress bei unseren Haushunden, wie ich sie nirgendwo sonst gefunden habe.

Die Autorinnen verfügen über langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Hunden. Durch ihr umfassendes Wissen über Hunde und über Stress im Speziellen haben sie es geschafft, sowohl die physiologischen als auch die psychologischen Aspekte des Themas leicht verständlich darzustellen. Sie haben eine sorgfältig ausgearbeitete Liste der Stressfaktoren zusammengestellt, die Ihnen Hinweise darauf gibt, welche Ereignisse Ihren Hund mehr oder weniger stark beeinflussen können. Jeder Faktor für sich genommen wird wahrscheinlich nur einen kleinen Effekt haben, wenn aber mehrere dieser Stressfaktoren zusammenkommen, kann es für die Gesundheit und Psyche Ihres Hundes gefährlich werden.

Dieses Buch vermittelt Ihnen weiterhin Wissen über verschiedene Stress-Symptome – eine wichtige Übersicht, um das Verhalten Ihres Hundes besser analysieren zu können. Viele, wenn nicht alle Verhaltensprobleme sind mehr oder weniger auf Stress zurückzuführen. Wenn Sie wissen, dass ein bestimmtes Verhalten mit Stress zu tun hat, ist es für Sie einfacher, die Stressauslöser zu finden. Und wenn Sie diese gefunden haben, gibt Ihnen dieses Buch Anregungen für die Ausarbeitung eines Anti-Stress-Programms, dem Sie folgen können!

Gleichzeitig ist es den Autorinnen gelungen, auch den wissenschaftlichen Ansatz des Themas so zu erklären, dass selbst komplexe Zusammenhänge deutlich werden. Das macht es leicht, mit diesem Buch aktiv zu arbeiten. Zusätzlich helfen zahlreiche Fallbeispiele aus dem Trainingsalltag zu verstehen, was wann wie und warum getan werden kann, wenn ein Hund unter Stress leidet.

Dieses Buch wird Ihnen viele nützliche Hinweise geben. Es wird Ihnen helfen, besser zu erkennen, was bei Ihrem Hund Stress verursacht und was Sie dagegen tun können. Es birgt einen reichen Schatz an Erfahrungen – machen Sie ihn sich zunutze!

Anders Hallgren

Psychologe und Verhaltenstherapeut für Tiere

Schweden im Dezember 2002



EINLEITUNG

Das Thema Stress ist aus der Humanmedizin und -psychologie schon lange nicht mehr wegzudenken. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Stress zu gesundheitlichen Problemen führt, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen belastet und uns unausgeglichen, gereizt und aggressiv gegenüber unserer Umwelt macht.

Das Leben in einer hoch technisierten, stark denaturierten Zivilisation stresst aber nicht nur uns Menschen, sondern auch unsere Hunde. Die heutigen Haltungsbedingungen verlangen viel von ihnen: Den Straßenverkehr mit immensen Geräuschpegel sollen sie meistern, das Rudeltier Hund soll stundenlang allein zu Hause bleiben und dann beim Spaziergang im öffentlichen Park durch gutes Sozialverhalten gegenüber allen Artgenossen und Menschen glänzen. Hunde sollen möglichst überallhin mitgenommen werden können, egal ob in ein Kaufhaus, ein Restaurant oder mitten in die Enge einer überfüllten U-Bahn. Sie sollen uns Menschen auf Spaziergängen im Wald begleiten, sich aber keinesfalls für Wild interessieren. Artig zu – auch fremden – Besuchern sein, aber Einbrecher verjagen. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Auch die zunehmenden Reglementierungen durch Gesetzesvorgaben machen es unseren Hunden nicht leichter. In manchen Bundesländern ist es kaum noch möglich, sie einmal nach Herzenslust toben und sausen zu lassen, weil Herrchen und Frauchen durch die Verordnung zum Leinenzwang nicht mehr als wenige Meter Freiraum gewähren können. Uns Menschen wird empfohlen, bei zunehmendem Stress durch Joggen oder andere sportliche Aktivitäten mal richtig Dampf abzulassen! Was ist mit unseren Hunden? Wohl dem, der wenigstens einen großen Garten hat...



Zusätzlich müssen auch die meisten Hunde mit deutlich mehr Anfeindungen aus der Umwelt zurechtkommen. Wird man während eines Spaziergangs ausgesprochen unfreundlich angesprochen, so bekommt der Hund dies über die Stimmungsübertragung sehr wohl auch zu spüren und bleibt davon sicher nicht unbelastet. Besonders Halter von so genannten Kampfhundrassen (oder was manche Menschen dafür halten mögen...) oder von großen, schwarzen Hunden bemerken immer öfter, dass nicht nur sie, sondern auch ihr Hund von jedem Gassigang gestresst, statt erholt und zufrieden zurückkommt.

Die Annahme, dass all dies an unseren Hunden spurlos vorübergeht, ist unrealistisch. Betrachtet man ihr Leben, lassen sich tatsächlich viele Gründe dafür finden, dass sie gestresst sein könnten und auch wenn jeder Organismus ein gewisses Maß an Stress problemlos kompensieren kann, ist es sicher an der Zeit darüber nachzudenken, ob dieses Maß für unsere Haushunde nicht längst überschritten ist.

Das Thema wurde in Bezug auf unsere vierbeinigen Begleiter lange Zeit unterschätzt. Erst in den letzten Jahren wurde ernsthaft darüber nachgedacht, wie viel Stress ein Hund eigentlich ertragen kann, bevor es zu überschießenden Reaktionen oder gesundheitlichen Problemen kommt. Und bisher wurde kaum über Stress bei Hunden oder anderen Haustieren geforscht. Aber was tun? Alle Hunde abschaffen, weil sie nur noch als gestresste Nervenbündel herumlaufen und wir ihnen das nicht zumuten wollen? Sicher nicht!

Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema ist der erste Schritt zur Veränderung schon getan. Wenn wir erkennen, wann und weshalb unser Hund gestresst ist, können wir Konfliktsituationen entschärfen oder sie gar nicht erst aufkommen lassen. Hierzu möchten wir mit diesem Buch einen Beitrag leisten.



DEFINITION DES BEGRIFFS STRESS

Beschäftigt man sich mit dem Thema, so muss zunächst definiert werden, was Stress überhaupt ist. In dem medizinischen Fachlexikon Pschyrembel findet sich folgende Definition:

„Stress (engl. Druck, Belastung, Spannung) meint einen Zustand des Organismus, der durch ein spezifisches Syndrom (erhöhte Sympathikusaktivität, vermehrte Ausschüttung von Katecholaminen, Blutdrucksteigerung u.a.) gekennzeichnet ist, jedoch durch verschiedenartige unspezifische Reize (Infektionen, Verletzungen, Verbrennungen, Strahleneinwirkung, aber auch Ärger, Freude, Leistungsdruck und andere Stressfaktoren) ausgelöst werden kann. Unter Stress kann man auch die äußeren Einwirkungen selbst verstehen, an die der Körper nicht in genügender Weise adaptiert ist. Psychischer Stress entsteht in Folge einer Diskrepanz zwischen spezifischen Anforderungen und subjektivem Bewältigungsverhalten (coping). Andauernder Stress kann zu Allgemeinreaktionen im Sinne eines allgemeinen Anpassungssyndroms führen.“



WAS IST STRESS?

Die meisten Definitionen beschreiben Stress als einen Zustand, in dem ein Organismus auf eine innere oder äußere Bedrohung reagiert und seine Kräfte darauf konzentriert, die Gefahrensituation zu bewältigen.

Demnach ist Stress also ein Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Einzelphänomene, für die ein Zustand erhöhter Aktivierung des Organismus kennzeichnend ist. Im neutralen Sinne bezeichnet Stress die unspezifische Anpassung des Organismus an jede Anforderung, das heißt eine Anpassungsleistung. Die meisten Definitionen beschreiben Stress als einen Zustand, in dem ein Organismus auf eine innere oder äußere Bedrohung reagiert und seine Kräfte

darauf konzentriert, die Gefahrensituation zu bewältigen. Stress hat es schon immer gegeben, und er kann aus evolutionärer Sicht als überlebenswichtige Reaktion auf Reize angesehen werden, durch die auch eine Anpassung an veränderte Umweltbedingungen erreicht wurde.

Dabei bezeichnet Stress ein ambivalentes Phänomen, für das der Stressforscher H. Selye die Unterscheidung zwischen Eustress und Distress eingeführt hat. Eustress ist eine notwendige Aktivierung des Organismus, die das Tier (oder den Menschen) zur Nutzung seiner besten Energien führt und damit auch eine Fortentwicklung eigener Fähigkeiten ermöglicht. Distress meint dagegen ein schädigendes Übermaß an Anforderungen an den Organismus. In den letzten Jahrzehnten wird der Begriff Stress vor allem im Zusammenhang mit einer Verminderung des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit genannt. Mit anderen Worten: Sprach man von Stress, war praktisch immer Distress gemeint.



Stress findet seinen Ausdruck auf allen Ebenen des Organismus:

- physiologisch, zum Beispiel in Schweißausbrüchen, Herzklopfen usw.
- im Verhalten, zum Beispiel durch Aggressionen, Erregung oder Unruhe
- im Erleben, zum Beispiel in der Bewertung des eigenen Zustands

Er kann sich in allen Lebensbereichen und Situationen und auch in allen Altersstufen manifestieren. Das Erleben von Stress und auch die vom Organismus entwickelten Bewältigungsstrategien können bei Menschen wie bei Hunden individuell verschieden sein. Erleben zum Beispiel mehrere

Hunde die gleiche Situation, so kann es sein, dass einige sie gar nicht als belastend empfinden, während andere deutlich gestresst reagieren. Von denen, die gestresst reagieren, können ganz unterschiedliche Symptome und Bewältigungsstrategien gezeigt werden. In den situationspezifischen Konzepten der Stressforschung konzentriert man sich vor allem auf die auslösenden Reizsituationen, die so genannten Stressoren.

Man unterscheidet:

- Äußere Stressoren wie Überflutung der Sinnesorgane mit Reizen oder den Entzug von Reizen (Deprivation), Schmerzreize und reale oder simulierte Gefahrensituationen.
- Entzug von Nahrung, Wasser, Schlaf, Bewegung, so dass primäre Bedürfnisse nicht mehr befriedigt werden können.
- Leistungsstressoren, zum Beispiel Überforderung, Unterforderung, Angst vor bevorstehenden Prüfungen, Angst vor möglichem Versagen, vor Zurechtweisung oder Strafe.
- Soziale Stressoren wie zum Beispiel Isolation bei der dauerhaften Ausgrenzung des Hundes aus unserem Lebensumfeld. Auch das Zusammenleben von Hunden oder von Mensch und Hund mit mangelnder Passung stresst.
- Vornehmlich psychische Stressoren wie Konflikte, Unkontrollierbarkeit, Angst, Trauer, Trennungsangst und Erwartungsunsicherheit.
- Innere Stressoren wie Krankheiten, Behinderungen.

