

Inhalt

Angst macht das Leben AUS!	5	Trainingsmaßnahmen bei Angst	63
Angst und Furcht – Definitionen	8	• Aufbau des Selbstvertrauens und Steigerung des Wohlbefindens	66
• Angst	8	• Welche Trainingsmethoden gibt es bei Angst?	74
• Ängstlichkeit	10	• Systematische Desensibilisierung	74
• Furcht	10	• Habituation	78
Wie kommt die Angst in den Kopf?	11	• Flooding	79
• unkonditionierte Auslöser	11	• konditionierte Entspannung	80
• konditionierte Auslöser	12	• Ritualisierung	83
Angst von außen betrachtet	15	• Nützliche Signale bei einem Angsthund	83
• Die Reaktionsebenen von Angst	15	• „schau mal her“ – Herankommen ohne Vorsitzen	84
• Die Stressreaktion	16	• „auf die Seite“	85
• Körpersprache und Verhalten bei Angst	22	• Stopp	85
• Die Beschwichtigungssignale des Hundes	23	• Aufbau eines Umkehrsignals	86
• Zusammenhang von Angst und Schmerz	25	Die menschliche Komponente im Angsthundetraining	88
• Verhalten bei Angst	26	Zubehör und andere Hilfsmittel	91
Angststörungen	32	• Brustgeschirr für Angsthunde	91
Die Neurobiologie der Angst	34	• Die Leine für den Angsthund	99
• Das einfache dreiteilige Gehirnmodell	36	• Was sonst noch helfen kann	101
• Das limbische System	40	• Ein GPS-Sender	101
• Der Schaltkreis der Angst	43	• Ein Sicherungshalsband	102
• Angst und Neurotransmitter	46	• Körperbandage, Thunder-Shirt oder Mantel	102
Erste Hilfe bei Angsthunden	51	• Naturheilkunde und Angst	103
• Schmerzfreiheit sicherstellen	53	• Ernährung und Angst	106
• Rückzugsmöglichkeiten aussuchen lassen	53	• Entspannung über Musik oder Duft	109
• Futter/ Ernährung	54	• Entspannung über Berührung	111
• Kauartikel	55	• Kastration und Angst	113
• Schlaf- und Ruhebedürfnis	56	Der entlaufene Angsthund	115
• Spazierengehen	57	Angst macht das Leben aus	124
• Rituale und Strukturen	58	Danksagung	126
• Zeit, Zeit und noch mal Zeit	58	Literaturverzeichnis	127
• Ein Tagebuch führen	59		
• Empathie	61		



Angst macht das Leben AUS!

Ein Buch über Angst bei Hunden, das entstanden ist, weil dieses, jetzt stolze Wesen auf dem Foto in mein Leben getreten ist – meine Hündin Nisha. Nun macht ein Angsthund noch kein Buch und keinen breiten Erfahrungsschatz aus, es folgten aber weitere: Jamie, Cesar, Noah, Jesse und viele Kundenhunde – allen voran Sam. Er ist ein Hund, der aus Angst Hände „tackert“. All diese Hunde und nicht zuletzt die eigenen Ängste haben Angst zu einem beherrschenden Thema in meinem Leben gemacht.

Aber zurück zu Nisha: Ich habe sie im Alter von einem Jahr aus einem italienischen Tierheim geholt und nach Tirol gebracht. Angekommen in meiner Wohnung zog sie sich in das hinterste Eck meiner Wohnung hinter eine Yuccapalme zurück. Von dort war sie nicht mehr wegzubewegen. Sie hatte Angst vor Geräuschen und allem Unbekannten, selbst vor der Wasserschüssel. Gefressen wurde nur vom Boden, meine Hand, die sie streicheln wollte, war ein Albtraum für sie. An das Anziehen von Brustgeschirr oder Leine war gar nicht zu denken, ein Spaziergang war unmöglich. So habe ich in den ersten Wochen Nisha zu einer Bank getragen und wir haben die Landschaft angeschaut. Oder besser formuliert: Nisha hat am ganzen Körper gezittert und ich habe versucht, mit möglichst souveräner Ausstrahlung, die sich auf den Hund übertragen sollte, die Landschaft anzuschauen.

Möglicherweise erkennt sich der ein oder andere Leser in dieser Situation wieder.

Wenn ein Hund in einem solchen Zustand ist, macht Angst das Leben AUS. Wie bei einem Lichtschalter wird die Lebensfreude, das Lebenslicht ausgeknipst. Der Hund ist so gelähmt, dass gar nicht mehr gelebt wird. Hier liegt es in unserer Verantwortung, wieder Lebensqualität zu schaffen und dem Hund wieder auf die Pfoten zu helfen.

Mit Nisha begann eine Odyssee durch Hundeschulen, Besuche von Seminaren und das Durchforsten zahlreicher Bücher – auf der Suche nach der Lösung unseres Problems. Meine Erwartungshaltung war klar. Ich wollte eine Anleitung finden, die mir konkret in Einzelschritte unterteilt sagt, was ich tun muss. Eine Art Kochrezept, wie ich Nisha die Angst vor der Wiese und den vielen anderen Angstauslösern nehmen könnte. Welche Maßnahme muss ich zum Beispiel einleiten, wenn ein lauter Knall sie erschreckt? Gefunden habe ich jede Menge guter und schlechter Ratschläge! Und auch viele Trainer, die ihre jeweilig einzigartige Methode auf jedes erdenkliche Problem anwenden. So ist zum Beispiel „Ignorieren“ ein gern vorgeschlagenes Rezept. Wenn es nicht klappt, ist der Mensch schuld. Nun stellen wir uns aber mal vor, wir haben Angst vor einer größeren Zahnoperation. Unser Partner bemerkt dies und beginnt uns deshalb konsequent zu ignorieren.

Jeglicher Sozialkontakt wird unterbunden, denn dieser verstärkt ja angeblich unsere Angst. Sie halten das für absurd? Ja, das ist es auch! Wenn mein Partner beginnt, mich zu ignorieren, wenn ich Angst habe, ist das für mich ein Trennungsgrund. Nur leider können unsere Hunde angesichts eines solchen Verhaltens nicht einfach ausziehen.

Der zweifellos gruseligste Vorschlag war der meines Nachbarn, der mir angeboten hatte, Nisha zu erschießen, damit ich mir dann einen ordentlichen Welpen der Rasse Deutscher Schäferhund zulegen kann. Von da an war mein Kampfgeist geweckt und ich beschloss, diesem Hund Boden unter den Pfoten zu verschaffen und meinem Nachbarn „aufs Pferd zu helfen“.

Das Wichtigste, das ich lernen musste, war, dass Angst eine der vielfältigsten und individuellsten Emotionen ist, die es gibt. Die Idee, Angst mit einem Kochrezept zu beseitigen, ist absurd. Das weiß ich heute. Menschen und Tiere sind keine beliebig konditionierbare Biolebensmasse. Die Angst eines Hundes erfordert vom Halter, Trainer und allen anderen Beteiligten viel Einfühlungsvermögen, Kreativität, Zeit und Wissen.

Einen Zugang zur Angst bekommt man nur, wenn man versteht, was bei Angst überhaupt in Kopf und Körper passiert. So sollte man wissen, dass in einer akuten Angstsituation die Nahrungsaufnahme im Hirn blockiert wird. Jede Trainingsmethode, bei





der man einen Hund bei Angst füttern soll, ist deshalb zum Scheitern verurteilt. Eine richtige Panikattacke dauert 20 Minuten. In dieser Zeit ist weder Mensch noch Hund in irgendeiner Form ansprechbar. Unsere Aufgabe ist es dann, einfach „nur“ da zu sein und weiteres Unglück zu verhindern.

Nur wenn man Angst versteht, kann man Trainingsideen entwickeln und diese sind genauso individuell wie die jeweilige Angst des Hundes. In diesem Buch wird es also keine Rezepte, sondern viel Wissen rund um das Thema Angst geben, das Sie in die Lage versetzen soll, Trainingsmethoden zu beurteilen und eigene Ansätze zu finden. Natürlich gibt es auch Ideen für die ein oder andere Form der Angst. Diese sind aber nicht als Patentrezept zu verstehen, sondern wirklich als Ideengeber. Vielleicht funktionieren diese Ansätze genau so

bei Ihrem Hund, vielleicht müssen Sie aber auch umdenken und einen Ansatz entwickeln, der etwas anders aufgebaut ist.

Die gute Nachricht ist sicher die, dass Angst dem Leben auch die richtige Würze gibt. Das Hochgefühl, wenn man eine Angst überwunden hat, ist unvergleichlich. Die Stärke, die daraus resultiert, macht das Leben aus. Unnötig zu erwähnen, dass das gemeinsame Überwinden der Angst zu einer vertrauensvollen Bindung führt, die ebenfalls das Leben ausmacht. Zwischen Nisha und mich passt kein Blatt. Und deshalb gibt es dieses Buch – eine Hilfestellung, um genau das für Sie und Ihren Hund zu erreichen. Es ist ein Buch für Menschen mit ihren Angsthunden und für alle Hundeinteressierten. Steigen wir also ein mit der Frage: Was ist Angst eigentlich?

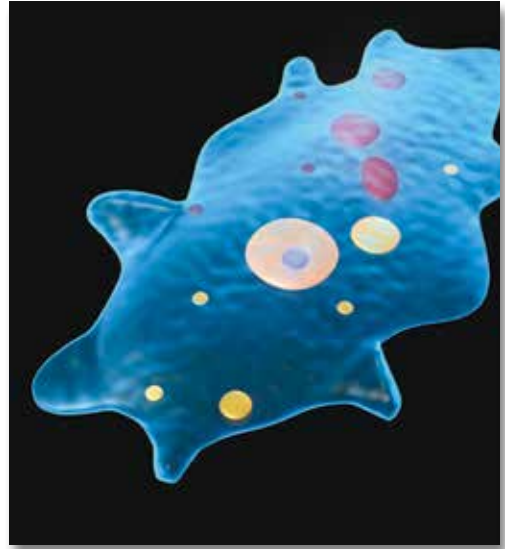
Angst und Furcht – Definitionen

„17 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum leiden regelmäßig an unbegründeten Ängsten, davon geht Borwin Bandelow, Präsident der Gesellschaft für Angstforschung aus.“¹

Laut Statistik leidet jeder 7. Europäer unter krankhafter Angst – mit steigender Tendenz. Jeder, der mit Tieren arbeitet, konnte und musste in den letzten Jahren leider feststellen, dass sich dieser Trend auch bei unseren Haustieren bemerkbar macht.

Angst

ANGST – was ist das eigentlich? Je mehr man sich mit der Frage beschäftigt, desto schwieriger wird es, sie zu beantworten. Jeder hat manchmal Angst und empfindet sie sehr individuell. So gibt es Leute, die fürchten sich vor Hunden und andere finden das lächerlich. Anderen wird angst und bange in einem engen Fahrstuhl, und Angst vor Krankheit oder Tod hat fast jeder schon einmal verspürt. Jeder hat seine persönliche Liste von Dingen, Situationen und Ereignissen, die ihm Angst einjagen. Betrachte ich die Hunde, die gerade um mich herumliegen, während ich diese Zeilen schreibe, so wären sie nicht bei uns, wenn sie keine Angst gehabt hätten. Einige von ihnen sind italienische Straßenhunde – ohne eine gesunde Portion Angst hätten sie auf der Straße nicht überlebt.



Angst ist ein Geschenk der Evolution, denn Angst zu haben ist ein Urinstinkt. Angst hilft, Gefahren zu erkennen und ihnen auszuweichen. Schon Amöben, die kleinen Einzeller, die wir in der Schule unter dem Mikroskop anschauen durften, weichen der Gefahr aus. Tropft man Säure in das Wasser, in dem sich eine Amöbe aufhält, entfernt sie sich sofort von der Säure. Pascal Fossat konnte nachweisen, dass sogar die wirbellosen Flusskrebse echte Furcht empfinden. Nachdem diese Tiere lebendig gekocht werden, fügte er hinzu, dass „diese Kochgeschichte ein gewisses kulturelles Unbehagen mit sich trägt“. (Fossat 2014)

Zu einem Problem wird Angst dann, wenn sie die Lebensqualität entscheidend beeinträchtigt. Die Angst vor Hunden wird zum Beispiel so groß, dass man nur noch nachts spazieren geht. Menschenmassen ängstigen einen so sehr, dass man nicht

1 „Nur Mut“ Focus 20/2013