



# 5 SPIELE FÜR MEHR MUT

**Ängstliche Hunde machen eine traurige Figur: Sie lassen die Ohren hängen, ziehen den Schwanz ein und würden sich am liebsten in Luft auflösen, sobald sie Gefahr wittern. Diese Übungen schenken Selbstvertrauen**

ILLUSTRATION Mathis Rekowski TEXT Astrid Nestler

## ÜBUNG 1

# GERÄUSCHE TOLERIEREN

**DAS PROBLEM** Hunde hören viel besser als wir und sind von lauten Geräuschen meist wenig begeistert. Ob ein Tier vor der vorbeiziehenden Feuerwehrkapelle oder Silvesterknallern regelrechte Panik bekommt, ist individuell verschieden. Hunde, die nicht als Welpen zum Beispiel an Haushaltsgeräusche gewöhnt worden sind, oder sensible Tiere mit besonders niedriger Reizschwelle erschrecken häufig vor durchaus lauten, für uns aber normalen Geräten wie dem Staubsauger, Mixer oder Rasenmäher. Hier lohnt eine schrittweise Annäherung über Futter, um Panikattacken zu mindern.

**SIE BRAUCHEN** ein paar Wurst- und Käsestücke.

**SCHRITT 1** Kauen und Essen beruhigen. Zwar kann nicht jeder Hund essen, wenn er Stress hat, aber es lohnt sich, es zu probieren. Integrieren Sie die Geräuschquelle zuerst auf Distanz in ihren Alltag. Füttern Sie Ihren Hund beispielsweise mit allerlei Leckerleien, während der Staubsauger am anderen Ende der Wohnung brummt oder jemand in der Küche den Mixer bedient. Bleibt Ihr Hund gelassen und frisst, ist es genau die richtige Dosis, um ihn an dieses Geräusch zu gewöhnen. Schauen Sie, wie er beim ersten Versuch reagiert, und passen Sie die Distanz entsprechend an.

**SCHRITT 2** Verteilen Sie seine tägliche Futtermenge auf viele kleine Mahlzeiten und geben Sie dem Hund immer dann etwas, wenn das angstausslösende Geräusch zu hören ist. Akzeptiert er das stressfrei, verringern Sie schrittweise die Distanz zur Geräuschquelle.

**SCHRITT 3** Machen Sie ein Fest daraus, füttern und spielen Sie, während die Maschine läuft. Legen Sie Futter beim Saugen auf das Gerät und laden den Hund ein, sich die Brocken zu holen. Wichtig ist, dass Sie nebenher auch etwas für Beziehung und Vertrauen tun. Laufen Sie gemeinsam über Bootsstege, Gitterroste oder Wackelbrücken, damit er sich daran gewöhnt, Ihnen wirklich zu vertrauen.

**TIPP** Falls Ihr Hund sich auch mit dem leckersten Futter nicht entspannen will, können Sie ihm zusätzlich einen sicheren Ort anbieten, etwa eine Höhle, in die er sich verkriechen kann. Das kann eine faltbare Transportbox sein oder ein niedriger Tisch. Vielleicht hilft auch das Antrainieren einer Decke als Entspannungssignal. Manchen Hunden hilft es, sie sanft zur Bewegung einzuladen oder etwas Routinemäßiges zu tun. Bei Schreckstarre gilt es kreative Auswege zu finden: mal ein Bein anheben oder die Rute kreisen, die Ohren und die Stirn sanft bewegen – vorsichtig und sacht. 

## ÜBUNG 2

# STABILITÄT TRAINIEREN

**DAS PROBLEM** Gerade sensible, unsichere Hunde haben oft Probleme mit Instabilität. Nutzen Sie daher möglichst oft weiche Untergründe mit unterschiedlicher Struktur, beispielsweise ein Kissen, eine Matratze oder ein wackliges Brett, und lassen Sie den Hund darüberlaufen. Übrigens: Es ist für den Hund einfacher, ein wackelndes Objekt zu überlaufen, als darauf stehen zu bleiben. Bei der nun folgenden Übung soll der Hund die Wackelbewegungen des Menschen ausgleichen und lernen, damit zurechtzukommen, statt zu flüchten. Dies ist gleichzeitig ein gutes Muskeltraining und schult Körpergefühl und Selbstwahrnehmung des Hundes.

**SIE BRAUCHEN** etwas Futter, ein Trampolin oder eine Luftmatratze.

**SCHRITT 1** Beginnen Sie ohne Hilfsmittel am Boden. Stehen Sie mit gespreizten Beinen und fordern Sie Ihren Hund auf, sich zwischen Ihren Knien zu setzen. Loben und belohnen Sie ihn, wenn er sitzt. Machen Sie das Gleiche auch mit dem Hörzeichen „Platz“ oder „Steh“. Beginnen Sie mit dem nächsten Schritt erst, wenn der Hund es nicht mehr als unangenehm empfindet, dass Sie über ihm stehen.

**SCHRITT 2** Steigen Sie auf das Trampolin oder auf die am Boden liegende Luftmatratze. Fordern Sie ihn wie bei Schritt 1 auf, sich zwischen Ihre Knie zu setzen oder sich hinzulegen. Nun verlagern Sie langsam Ihr Gewicht. Bewegen Sie sich vorsichtig. Die Tiefenmuskulatur des Hundes wird durch die Bewegung beansprucht und seine Balance wird geschult, ohne dass der Hund aktiv werden muss.

**SCHRITT 3** Stellen Sie Ihre Füße einmal nicht parallel, sondern nach vorn und hinten versetzt auf das Trampolin. So werden andere Muskelpartien des Hundes beansprucht. Steigern Sie langsam Tempo und Intensität Ihrer Bewegung. Variante: Stellen Sie den Hund auf einen stabilen Tisch. Sie stehen hinter ihm und nehmen je eine Hinterpfote in eine Hand. Die Ballen sollen auf Ihrem Handteller liegen, die Beine des Hundes bleiben gestreckt und knicken in den Gelenken nicht ein. Wenn Sie jetzt Ihre Hand minimal auf und ab bewegen, trainieren Sie seine Muskeln.

**TIPP** Lassen Sie Ihren ängstlichen Hund wenn möglich nicht in eine Situation geraten, mit der er überfordert ist. Manches lässt sich jedoch nicht vermeiden. Ist es zum Beispiel im Aufzug oder bei einer Hundebegegnung sehr eng und Sie können nicht ausweichen, versuchen Sie eine kurze Ablenkung, zum Beispiel mit Futter oder Spielzeug. Dies sollte allerdings nur sehr selten geschehen, da Ihr Hund sonst nicht lernt, was ihm bei einer ähnlichen Situation in Zukunft helfen könnte, nämlich seinen Besitzer anschauen, Kontakt zu ihm suchen oder sich eng an Sie anschließen.





## ÜBUNG 3

# RUHE BEWAHREN

**DAS PROBLEM** Ängstlichen Hunden fällt es besonders schwer, über einen längeren Zeitraum und bei Ablenkung ruhig zu sitzen. Mit ein Grund dafür ist das fehlende Auflösungszeichen, ein häufiger Trainingsfehler, der sich aber mit etwas Konsequenz beheben lässt.

**SIE BRAUCHEN** eine etwa fünf Meter lange Leine.

**SCHRITT 1** Das Hörzeichen „Sitz“ lernen die meisten bereits im Welpenalter. Viel seltener trainieren Hunde, über einen längeren Zeitraum und bei Ablenkung ruhig sitzen zu bleiben. Häufig entscheiden sie über das Aufstehen selbst, statt auf eine Freigabe ihres Menschen zu warten. Es mag paradox klingen, aber der erste Schritt, um ein zuverlässiges Sitz zu trainieren, ist, ab sofort „Lauf“ zu sagen, sobald der Hund aufsteht. Er lernt so, was „Lauf“ bedeutet.

**SCHRITT 2** Ab sofort gestatten wir dem Hund mit „Lauf“, sich aus dem Sitz zu erheben. Leinen Sie ihn an und fordern Sie ihn auf, sich zu setzen. Nach kurzer Zeit wird er der Meinung sein, lang genug gesessen zu haben, und aufstehen. Quittieren Sie dieses Verhalten mit einem strengen „Nein“, nehmen Sie die Leine und führen Sie ihn an die Stelle, an der er zuvor gesessen hat. Bitten Sie ihn freund-

lich, sich wieder zu setzen. Nach einigen Sekunden heben Sie das „Sitz“ mit dem Zeichen „Lauf“ auf. Dehnen Sie allmählich den Zeitraum aus, in dem der Hund sitzen soll. Dann steigern Sie die Ablenkung. Machen Sie für mehr Aktion einen Wiegeschritt wie beim Tanzen oder hüpfen Sie auf der Stelle. Loben Sie den Hund für sein ruhiges Sitzen und beenden Sie die Übung mit „Lauf“. Wiederholen Sie ausdauerndes Sitzen in allen möglichen Situationen. Der Hund ist dabei an einer fünf bis zehn Meter langen Leine gesichert.

**SCHRITT 3** Unsichere Hunde fühlen sich in einer für sie fremden Hundegruppe auf einem erhöhten Platz meist wohler. Der abgegrenzte Raum verhindert, dass andere Hunde zu nah kommen. Nutzen Sie bei Begegnungen also Baumstümpfe oder Mauern und lassen den Hund darauf Sitz machen. So kann er andere beobachten, ohne selbst bedrängt zu werden. Auch dabei bleibt er angeleint.

**TIPP** Das ruhige Sitzen ist wie ein festes Fundament. Umweltreize, die Ihrem Hund Angst einflößen, lassen sich besser verarbeiten. Ein Hund, der es schafft, in Situationen ruhig zu verweilen, ist auch in der Lage, daran ruhig vorbeizugehen. Voraussetzung ist ein Hundehalter, der beständig, ruhig und innerlich ausgeglichen ist. 

## ÜBUNG 4

# TRAGEN LERNEN

**DAS PROBLEM** Ein Hund, der sich nicht tragen lassen will, muss keine schlechten Erfahrungen gemacht haben. Es reicht oft schon aus, wenn diese Erfahrung als Welpen oder Junghund fehlte. Obwohl die Übung rein passiv ist, verkrampfen viele oder zappeln herum. Hat er sich aber beispielsweise verletzt oder muss über eine Mauer gehoben werden, kann ein panischer Hund gefährlich werden. Üben Sie das Herumtragen ruhig und schrittweise.

**SIE BRAUCHEN** gegebenenfalls etwas Futter und einen Maulkorb.

**WICHTIG ZU WISSEN** Kennen Sie den Tragegriff für Hunde? Am besten schiebt man eine Hand zwischen den Vorderbeinen unter den Brustkorb des Hundes. Die andere greift unter seine Taille, sodass die Hinterbeine beim Hochheben locker herunterhängen. Eine andere Möglichkeit ist, die zweite Hand unter die Hinterbeine zu legen. Dann schiebt man den Hund beim Hochheben etwas zusammen, sodass der Rücken sich rundet. Das sollte bei Rückenproblemen unbedingt vermieden werden, verhindert bei einem gesunden Tier jedoch, dass es mit den Hinterbeinen rudert.

**SCHRITT 1** Gehen Sie in die Hocke und locken Sie den Hund zu sich. Streicheln und schmuse Sie mit ihm. Falls nötig können Sie auch etwas Futter nah an Ihren Körper halten. Erst wenn er in Ihrer Nähe vollkommen entspannt ist, umgreifen Sie ihn locker und mit der Zeit auch fester im Tragegriff, ohne ihn dabei anzuheben.

**SCHRITT 2** Nach und nach, wenn der Hund den festen Griff gewöhnt ist, kann man ihn leicht anheben, um ihn gleich wieder abzusetzen. Klappt das problemlos, wird er richtig hochgehoben. Zappelt er dabei, sollten Sie ihn keinesfalls sofort absetzen. Halten Sie ihn fest, bis er sich für einen kurzen Augenblick beruhigt und stellen Sie ihn dann zurück auf die Pfoten. Er darf nicht lernen: Ich muss zappeln, dann komme ich zurück auf die Erde. Handeln Sie dabei stets souverän und ohne Zögern. Versuchen Sie auch nicht, allzu behutsam zu sein. Nur sicheres Berühren vermittelt Sicherheit.

**TIPP** Anfassen, Heben und Tragen sind durchaus Dominanzhandlungen auf die Hunde, auf die sie abhängig von Charakter und Erfahrung unterschiedlich reagieren. Gibt es hier Probleme, muss genau geprüft werden, ob das Tier aus echter Verunsicherung zappelt oder sich behaupten will. Letzteres erfordert im Alltag einschränkende Maßnahmen, um die Mensch-Hund-Beziehung zu optimieren. Sie können Ihren Hund während dieser Übung mit einem Maulkorb sichern, sofern er an dieses Hilfsmittel gewöhnt ist.





## ÜBUNG 5

# VERTRAUEN BILDEN

**DAS PROBLEM** Ein planloser Halter ist für einen unsicheren Hund eine ständige Überforderung. Gerade im Umgang mit ängstlichen Hunden ist es wichtig, immer ein Konzept im Kopf zu haben und nicht einfach drauflos zu agieren. Im Folgenden geht es darum, eine Decke, auf der der Hund steht, zu wenden, ohne dass der Vierbeiner sie verlässt. Durch Übungen wie diese lernt der Mensch, zügig, aber genau zu arbeiten und Teilschritte sinnvoll zu planen. Sind die Schritte zu klein, dauert es lang, aber die Übung klappt. Sind die Schritte zu groß, geht etwas schief. Und was lernt der Hund dabei? Eine Bleibübung ruhig auszuhalten, während er passiv bewegt wird, bestenfalls sogar auf kleine Infos zu achten und aktiv mitzuarbeiten, anstatt nur passiv bewegt zu werden.

**SIE BRAUCHEN** eine Decke.

**SCHRITT 1** Die meisten Leute stellen den Hund gleich auf die Decke und fangen an auszuprobieren, wie es gehen könnte. Der Vierbeiner merkt: Hilfe, mein Mensch hat kein Konzept! Er beginnt zu zappeln und rebelliert. Stellen Sie den Hund erst auf die Decke, wenn Sie genau wissen, wie Sie anschließend vorgehen möchten. Teamchefs haben einen Plan und oft auch eine Alternative in petto.

**SCHRITT 2** Hat Ihr Hund gelernt, ruhig auf einem Platz zu stehen, können Sie so vorgehen: Breiten Sie die Decke auf dem Boden aus und stellen Sie den Hund nah an eine Kante. Schlagen Sie die restliche Decke um und bedeuten Sie Ihrem Hund, auf die gewendete Seite zu treten. Anschließend wenden Sie den restlichen Stoff.

**SCHRITT 3** Je kleiner die Decke, desto schwerer die Aufgabe. Üben Sie als Nächstes woanders als zu Hause, das schult die Konzentration und fördert das Vertrauen des Hundes in seinen Menschen.

**TIPP** Im Alltag ist es wichtig, dass Sie einen gestressten Hund nicht zwingen, bestimmte Dinge zu tun oder auszuführen. Passive Übungen sind daher für ängstliche Hunde gut geeignet. Lassen Sie ihm Zeit, seine Umgebung in Ruhe wahrzunehmen. Sollte er sich aus irgendeinem Grund nicht beruhigen können, vergrößern Sie den Abstand zu angstauslösenden Objekten. Das hilft den meisten damit umzugehen. Schimpfen Sie nicht, wenn er überfordert ist. Schenken Sie dem Angstobjekt nicht zu viel Aufmerksamkeit, beides verstärkt nur die Unsicherheit des ängstlichen Hundes. Bleiben Sie besser ruhig und bringen Sie ihn aus der für ihn schwierigen Situation. So fasst Ihr Hund Vertrauen und fühlt sich bei Ihnen sicher. 