



S.O.S.

5 Übungen für Hyperaktive

Hibbelig, rastlos und dauernd unter Strom? Hunden, denen innere Gelassenheit fehlt, empfehlen wir gezieltes Ruhe-Training

ILLUSTRATION Mathis Rekowski TEXT Astrid Nestler



MEIN HUND RASTET OFT AUS

TRAINIEREN SIE DISTANZ

DAS PROBLEM Ein Hund, der aufgeregt und zudem ängstlich oder unsicher ist, lässt sich nicht im Hauruckverfahren therapieren. Eine Desensibilisierung kann helfen, sie soll den Hund in kleinen Schritten an den auslösenden Reiz gewöhnen. Ein zuvor verknüpftes Ruhesignal, etwa ein Wort oder die am Boden liegende Leine (siehe dazu Übung 4), zusammen mit einem Entspannungsritual wie einer Massage, kann langfristig helfen.

ZIEL DER ÜBUNG In Trainingssituationen, die dem Verhalten des Hundes angepasst und bewusst herbeigeführt werden, wird die Stärke des Reizes erhöht. Bei richtig dosierten und häufigen Übungseinheiten, oft über mehrere Wochen, löst der Reiz nach und nach das unerwünschte Verhalten nicht mehr aus. Zugleich sollten Sie ruhiges und entspanntes Verhalten loben und belohnen.

SIE BRAUCHEN eine reizauslösende Situation, die Sie selbst aufsuchen und deren Entfernung Sie bestimmen können, etwa ein Hundeübungsplatz, ein Skaterpark oder eine Schafweide.


SCHRITT 1 Finden Sie die Entfernung heraus, in der Ihr Hund den Reiz, der seine Erregung oder gar seine Angst auslöst, bemerkt und

ihn leicht angespannt sein lässt, in der er sich aber noch kontrollieren kann. Markieren Sie diesen Punkt mit einem Stein.

SCHRITT 2 Lassen Sie sich dort nieder, lesen Sie oder machen Sie ein Picknick. Kommt Ihr Hund nicht von allein zur Ruhe, massieren Sie ihn. Lenken Sie ihn nicht mit Futter oder Spielzeug ab!

SCHRITT 3 Ist Ihr Hund entspannt, bleiben Sie noch einige Minuten sitzen, ohne sich weiter mit ihm zu beschäftigen. So kann er die Erfahrung machen, auch ohne Ihre Berührungen in sich zu ruhen. Wiederholen Sie diese Übung an mehreren Tagen.

SCHRITT 4 Verringern Sie den Abstand um wenige Meter und markieren Sie die neue Stelle. Machen Sie dasselbe wie zuvor. Ziel ist, dass Ihr Hund von selbst entspannt und den Reiz aushält. Ist der akzeptable Abstand erreicht, machen Sie kleine Übungen mit ihm, ohne sich dabei aufputschend zu freuen. So lernt er, in Bewegung und höherer Erregungslage nicht auf den Reiz zu reagieren.

SCHRITT 5 Kommen Sie von einer anderen Seite und vergrößern Sie anfangs die Distanz. Oder üben Sie an einem anderen Ort. 

MEIN HUND WIRD ÜBERHAUPT NICHT MÜDE

ÜBEN SIE BALANCE

DAS PROBLEM Hibbelige Hunde werden oft über die Maßen bewegt, damit sie müde werden und endlich Ruhe geben. Dabei lernt der Hund durch Frisbee- und Ballspiele, immer heftiger und schneller zu reagieren. Unkontrolliertes Rasen fördert außerdem die Dopaminausschüttung und führt zu einer Art Suchtverhalten. Sprints, Fangspiele und Toben mit anderen Hunden verhindern die Impulskontrolle, und der Hund wird aufgedrehter als zuvor.

ZIEL DER ÜBUNG Der Hund soll ausgelastet werden und gleichzeitig Selbstkontrolle üben. Selbstkontrolle bedeutet aber nicht nur, die eigenen Emotionen im Griff zu haben, es bedeutet auch, seinen Körper gut kontrollieren zu können. Diese Gleichgewichtsübungen trainieren Konzentration und Körpergefühl gleichermaßen.

SIE BRAUCHEN Geräte zum Balancieren wie etwa ein Trampolin, ein Gymnastikball, Sitzkissen oder Luftmatratze sowie Hilfsmittel, bei denen der Hund nacheinander die Beine heben muss, um darüberzusteigen.

SCHRITT 1 Zum Üben eignet sich eine mäßig aufgepumpte Luftmatratze oder ein Bettbezug, gefüllt mit alten Kissen. Führen Sie Ihren Hund angeleint mehrmals langsam über das Hindernis. Stoppen Sie ihn, wenn er zu schnell wird, und halten ihn eventuell sanft fest,

bis er sich beruhigt hat. Dann lassen Sie ihn wieder los und gehen weiter. Ein Gymnastikball kann ebenfalls als Trainingsgerät dienen. Eine Hilfsperson hält den Ball fest, während Sie den Hund daraufstellen und halten, bis er es schafft, einige Sekunden in eigener Balance zu stehen. Ähnlich übt es sich mit Trainingsgeräten aus dem Fitnessbereich wie Sitzkissen, Wackelbrett und Balancekreisel.

SCHRITT 2 Ein Stangenmikado aus Besenstielen oder eine knapp über dem Boden liegende Leiter lehrt jeden Hund, seine Füße Schritt für Schritt zu koordinieren. Auch aus alten Autoreifen oder Pappkartons lässt sich eine geeignete Trainingsstrecke bauen. Legen Sie drei oder vier Reifen beziehungsweise Schachteln nebeneinander und lassen Sie den Hund angeleint langsam darübersteigen. Er soll nicht springen, sondern den Parcours Schritt für Schritt erforschen. Stoppen Sie ihn, sobald er zu schnell wird, und achten Sie darauf, dass die Leine beim Laufen immer locker durchhängt. Nur so kommt Ihr Hund ins Gleichgewicht.

TIPP Nutzen Sie beim Spazierengehen Baumstämme, die am Wegesrand liegen, zum Balancieren. Lassen Sie ihn in abgeernteten Maisfeldern etwas suchen oder im Winter durch Tiefschnee waten. Überall dort, wo er das Tempo drosseln und sich auf seinen Weg konzentrieren muss, bietet sich eine gute Trainingsgelegenheit.



MEIN HUND BELLT STÄNDIG


VERSTEHEN SIE DEN LAUT

DAS PROBLEM Bellen ist eine der Verhaltensweisen, die am schwierigsten zu kontrollieren ist. Je nach Motivationslage kann der Hund nicht aufhören, egal ob man das Bellen ignoriert oder es bestraft. Geht man auf aufmerksamkeitsheischendes Bellen ein, besteht die Gefahr, dass eine Verhaltenskette entsteht und das Bellen sogar noch schlimmer wird. Manchmal bellen Hunde auch an Orten oder zu Zeiten, an denen man sie partout nicht bellen lassen kann.

ZIEL DER ÜBUNG ist, sein Bellen zu kontrollieren. Sie hängt davon ab, warum der Hund bellt. Drei Bell-Typen werden unterschieden.

BELLEN ALS ANKÜNDIGUNG Bellt er, um Besucher anzukündigen, ist das Training vergleichsweise einfach. Üben Sie das Hörzeichen „Geh auf deinen Platz!“, unabhängig von der Besuchersituation. Solange es nicht zuverlässig klappt, bringen Sie ihn nach zwei oder drei Bellern an der Haustür in seine Box oder in ein anderes Zimmer. Loben Sie ihn zuerst für seine Aufmerksamkeit und dann für sein Stillsein. Bitten Sie Nachbarn, öfters zu klingeln, damit Sie Trainingsgelegenheiten haben. Üben Sie, bis der Hund sich auch in hektischen Situationen nach zwei oder drei Bellern auf seinen Platz schicken lässt und dort bleibt, bis er gerufen wird.

BELLEN IN AUFREGUNG Bellt Ihr Hund, weil er es beispielsweise nicht aushalten kann zuzusehen, wenn andere Hunde spielen oder trainieren, hilft meistens nur, sich von der Quelle der Aufregung zu entfernen, bis der Hund ruhig ist, und sich schrittweise wieder an das Geschehen heranzuarbeiten (siehe Übung 4). Ein konditioniertes Ruhesignal kann dabei helfen. Auch wenn er so für einige Zeit auf dem Hundeplatz nicht mitspielen oder mittrainieren kann, lohnt es sich auf lange Sicht, wenn der Hund lernt, Aufregung ruhig zu ertragen. Setzen Sie also Prioritäten!

BELLEN AUS LANGeweILE Kläfft er grundlos oder weil er Aufmerksamkeit will, ist jede Ihrer Reaktionen für Ihren Hund bereits ein Erfolg. Dann ist das Ignorieren tatsächlich die sicherste Lösung. Auch wenn es schwerfällt, achten Sie darauf, selbst möglichst gelassen zu sein, während Sie demonstrativ wegschauen oder sich mit anderen Dingen beschäftigen. Warten Sie ab, bis er entspannt, und dann mindestens fünf Minuten, bevor Sie sich wieder mit ihm beschäftigen. Kläfft er sich jedoch ein, oder können Sie das Kläffen aus gesellschaftlichen Gründen nicht ignorieren, versuchen Sie es mit einem Hörzeichen wie „Sitz“ oder „Platz“, dessen Einhaltung Sie belohnen können. Dehnen Sie die Abstände, indem Sie immer später belohnen. So trainieren Sie zwar ein erwartungsvoll angespanntes Warten, doch erreichen zumindest, dass er still ist. 



LITHO:

BILD HINTER DER TYPO ETWAS BERUHIGEN.

ER IST EIN NERVENBÜNDEL

LEGEN SIE PAUSEN EIN

DAS PROBLEM Fast alle Verhaltensauffälligkeiten gehen mit großer Erregung einher oder resultieren aus ihr. Ein Hund, der Aufregung nicht kontrollieren kann, hat keine Strategie, sich Reize vom Leib zu halten. Die gute Nachricht: Entspannung kann man lernen, durch die Verknüpfung mit einem Signal und durch Gewöhnung.

ZIEL DER ÜBUNG Der Hund soll lernen, eine Leine, die am Boden liegt, als Ruhesignal zu begreifen. Solche Signale helfen, ein Nichtstun auszuhalten und dabei ausgeglichen und ruhig zu sein. Auch der Mensch kann eine große Hilfe sein: Je mehr er in sich ruht, umso eher kann sich der Hund an ihm orientieren.

SIE BRAUCHEN eine etwa zwei Meter lange Leine.

SCHRITT 1 Unterbrechen Sie mehrmals täglich die gemeinsame Beschäftigung, um Pausen einzulegen. Lassen Sie die Leine zu Boden fallen und stellen Sie einen Fuß darauf. Bei großen Hunden ist es besser, die Handschleife zusätzlich in der Hand zu halten. Ihr Fuß auf der Hundeleine ermöglicht Ihnen eine innere Abgrenzung und verhindert, dass Sie ein Ziehen oder Zappeln des Hundes durch Gegenzug oder Rucken an der Leine beantworten.

SCHRITT 2 Damit er die Botschaft „Jetzt ist Ruhe“ versteht, müssen Sie konsequent unruhiges Verhalten ignorieren, das Ihr Hund auf die Begrenzung seines Freiraums hin zeigt. Reagieren Sie weder auf Bellen, Winseln, Graben oder In-die-Leine-Beißen. Gräbt er, wechseln Sie kommentarlos auf Asphalt, beißt er in die Lederleine, benutzen Sie eine Kette. Seien Sie stoisch wie ein Laternenpfahl.

SCHRITT 3 Nach einer Weile wird Ihr Hund feststellen, dass er Sie durch nichts aus der Ruhe bringen kann und keinerlei Reaktion erhält. Wenn es Ihrem Hund nicht gelingt, Sie zu irgendeiner Art von Verhalten zu bewegen, wird er seinen Widerstand nach einiger Zeit aufgeben, sich hinlegen, setzen oder einfach neben Ihnen stehen. Dann dürfen Sie ihn ruhig loben.

SCHRITT 4 Wiederholen Sie diese Übung mehrfach über mehrere Tage. Setzen Sie sich auf eine Parkbank und lesen Sie ein Buch, setzen Sie sich in ein Café und schauen ins Blaue. Im Lauf der Zeit wird Ihr Hund sich daran gewöhnen, und die Leine am Boden wird zum Symbol für Entspannung und Ruhe, sodass es nicht mehr nötig sein wird, den Fuß daraufzustellen. Ihr Hund wird beginnen, sich an Ihrem Verhalten zu orientieren, und Ihre Ruhe wird sich auf ihn übertragen.



»BLEIB« KLAPPT BEI UNS NICHT

NEHMEN SIE HILFSMITTEL

DAS PROBLEM Das Hörzeichen „Bleib“ kann vieles bedeuten: Bleib, bis ich wiederkomme, bleib, bis ich rufe, oder bleib, denn es folgt eine Aufgabe für dich. Da Hunde nicht wissen, welches Bleib gerade gemeint ist, warten viele angespannt. Eine sichere Erwartungshaltung kann diese Anspannung lösen.

ZIEL DER ÜBUNG Hundetrainer Anton Fichtlmeier hat eine Symbolik entwickelt, aus der ein Hund erkennt, ob er aufmerksam zusehen soll, auf ein Abrufsignal warten soll oder Pause hat und sich in Ruhe hinlegen kann, bis er abgeholt wird. Durch die festgelegten Symbole versteht er, welches Bleib gerade gemeint ist.

SIE BRAUCHEN eine Leine und eine kleine Decke.

BLEIB, BIS ICH DICH RUFE Mit einem Welpen startet man am besten mit diesem Bleib und definiert es durch das Fehlen der Leine. Der Hund wird über das entsprechende Signal ins Sitz gebracht. Danach geben Sie ihm mit der ausgestreckten flachen Hand zu verstehen, dass er Ihnen nicht folgen soll, und drehen sich weg. Die Leine nehmen Sie mit. Gehen Sie anfangs nur so weit, wie der Hund ruhig sitzen bleibt, selbst wenn es nur ein Meter ist. Dann wenden Sie sich ihm zu, gehen in die Hocke und breiten die Arme aus. So versteht er: Ich darf jetzt kommen. Einen älteren Hund, der das Hörzeichen kennt, können Sie mit „Komm“ heranzurufen.

BLEIB, ES FOLGT EINE AUFGABE Hat der Hund gelernt zu warten, bis er abgerufen wird, kommt die am Boden liegende Leine als Signal hinzu. Idealerweise hat er sie schon als Ruhesignal verknüpft (Übung 4). Zusätzlich definiert sie die Stelle, an der er warten soll, und signalisiert ihm: Am „Treffpunkt Leine“ beginnt die Übung, und dort endet sie auch. Sie erleichtert dem Hund Apportier- und Suchübungen, und er lernt, am vorgegebenen Platz konzentriert zu warten, und bringt die Dummys nach der Suche wieder dort hin.

BLEIB, BIS ICH DICH ABHOLE Hier steht es dem Hund frei, ob er beim „Bleib“ sitzend, liegend oder stehend wartet. Er soll vor allem lernen, sich zu entspannen, bis er abgeholt wird. Als Symbol dient die am Halsband oder Geschirr eingeklinkte Leine. Es hilft, einen Gegenstand beim Hund zurückzulassen, etwa eine kleine Decke oder Jacke, die ihm als Unterlage dient. Der Aufbau dieser Übung erfolgt in kleinen Schritten. Zuerst wird die Wartezeit ausgedehnt, dann die Ablenkung gesteigert, zum Schluss kommt Distanz hinzu.

TIPP Durch die verschiedenen Hilfsmittel lernt der Hund, die Bleibübungen zu unterscheiden, und er weiß, was er tun muss. 