

Auch wenn positives Denken für die Menschen ein wichtiger Ansatz ist, um erfolgreich zu sein, reicht ein „Tschakka-Tschakka“-Schlachtruf von Mr. Motivation allein nicht aus. „Ohne Fleiß kein Preis“ – das gilt nach wie vor! Ohne Üben, Lernen und Wachsen an den Erfolgen und Misserfolgen kommt man nicht zum Ziel.

Sehen Sie es wie ein Tagebuch an, das Ihr Hund führt: Abends blickt er auf den Tag zurück und setzt Häkchen an einzelne Erlebnisse, die ihn aus seiner Sicht herausforderten. Ein „Ich habe es geschafft!“, egal wie wenig dramatisch das Erlebnis in Ihrer Wahrnehmung ist, gibt Ihrem Hund den Aufschwung und die Zuversicht für die nächsten Herausforderungen.

Erst durch die vom Menschen sorgsam herbeigeführte, fein abgestimmte Konfrontation mit den konfliktbehafteten Reizen wird dem Hund die Erfahrung zuteil, dass er Situationen bewältigen und lösen kann und dass so ehemals unkontrollierbare Stressreaktionen kontrollierbar werden⁹. Es erfolgt eine Neubewertung der Stressoren, deren Dramatik nimmt ab, was ein wichtiger Schritt ist zu mehr Stressresistenz, Alltagstauglichkeit und Lebensqualität.

„Was guckst du?!“

Je größer das Selbstbewusstsein eines Lebewesens ist, umso weniger wird es sich aufregen und nicht gleich jede Interaktion als negative Konfrontation wahrnehmen.

Fehlendes Selbstbewusstsein kann man sehr schön bei den „coolen Großstadtjungs“ beobachten, die betont stark auftreten. Guckt man sie auch nur versehentlich an, fühlen sie sich oft schon allein durch den Blick in Frage gestellt und reagieren mit einem aggressiven „Was guckst du?!“. Auch wenn mir immer auf der Zunge liegt „Komm, wir arbeiten mal an deinem Selbstbewusstsein“, verkneife ich mir wohlweislich dieses gut gemeinte Angebot. Dabei täte ihnen ein Lernparcour und ein wenig mentale Stimulation sicherlich außerordentlich gut.

Bei einem Hund können Sie exakt dasselbe Verhalten beobachten: Wer sich sofort durch jegliche Handlung provoziert fühlt, hat ein mickriges Selbstbewusstsein, das es aufzubauen gilt.



⁹ Band 4: Mein Mensch. Mein Haus. Mein Futter. Mein... Wenn Hunde Ressourcen verteidigen – auf der Suche nach dem inneren Gleichgewicht

Je mehr Bestätigung und ehrliche Wertschätzung ein Lebewesen erfährt, je mehr ihm gute Gefühle vermittelt werden, je mehr „Ich habe es geschafft“-Einträge es in seinem Tagebuch verbuchen kann und je häufiger es erlebt, dass andere empathisch an seinem Wohlergehen interessiert sind, desto eher wird es ein besseres Selbstbewusstsein entwickeln können. Dabei sind es nicht nur die Ermunterung und die Belohnung selbst, die dem Lebewesen so gut tun. Bereits die freudige Erwartung setzt stärkere Nervenaktivitäten und damit ein Belohnungssystem in Gang.

Eine gute Stimmung hat nicht nur positiven Einfluss auf die Aufmerksamkeit, so dass angenehme Dinge wahrgenommen und vor allen Dingen Situationen positiver interpretiert werden können, sondern sie steigert auch das Selbstwertgefühl. Das häufige Erleben von unangenehmen Gefühlen ist der Hauptgrund für ein geringes Selbstwertgefühl und ist eng mit einem höheren Neurotizismus verbunden. Neurotizismus gehört zu den sogenannten „Big Five“ der persönlichkeitsbildenden Merkmale eines Menschen, die sich nach meinen Erfahrungen auch auf den Hund übertragen lassen. Neurotizismus beschreibt, wie gut man mit äußeren und inneren Anforderungen zurechtkommt. Ein hoher Grad an Neurotizismus steht unter anderen für ein geringes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Ängste, Konzentrationschwierigkeiten, starke Gefühlschwankungen und damit Launenhaftigkeit, einer schnellen Reizbarkeit und damit einer erhöhten Bereitschaft zur Aggression sowie für schnelle Erschöpfung.

Lob und Tadel im Ungleichgewicht

Die Idee, das Befolgen von Anweisungen zu loben und alle unerwünschten Verhaltensweisen des Hundes zu tadeln, mag auf den ersten Blick nach einem guten Trainingsansatz klingen. Bei genauerer Betrachtung ist dieser Erziehungsratschlag jedoch mit großer Vorsicht zu genießen: Wenn Verstärkung und Bestrafung sich die Waage halten und damit in ihrer Häufigkeit ausgeglichen sein sollen, impliziert dies, dass beide gleich zu gewichten sind. Dies ist jedoch nicht der Fall.

Auch wenn Lob und Tadel verbale oder körpersprachliche Ausdrucksmittel sind, verwende ich an dieser Stelle den Begriff „Lob“ als Synonym für Belohnungen jeglicher Art und „Tadel“ für Bestrafungen wie die Anwendung von Schmerz- und Angstreizen, generell von Gewalt. Das Lob drückt die Anerkennung, eine ehrliche Wertschätzung aus, der Tadel missbilligt und ist mit einem negativen Werturteil verbunden. Gerade diese Mittel zur Anerkennung oder Ablehnung werden allzu häufig in ihrer Bedeutung unterschätzt. Führt die Abwertung eines Lebewesens zu einer nachhaltigen Verminderung des Selbstwertgefühls, kommt dies psychischer Gewalt gleich. Das ist umso schneller der Fall, wenn die Ablehnung länger andauert und im Alltag allgegenwärtig ist.

Lassen Sie sich vom Verhalten des Hundes nicht in die Irre leiten: Nur weil ein Hund robust wirkt und sich „stark“ gebärdet, ist er nicht notwendigerweise mit Nerven aus Stahl und einem stabilen Seelen-