

Es gilt nicht nur das Vertrauen des Hundes in seinen Menschen aufzubauen, sondern unbedingt auch das Vertrauen in sich selber und seine Selbstwirksamkeit¹³³. Dies kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Ist der Hund dem Menschen diese Zeit wert, so bringt er ihm eine spürbare Achtsamkeit entgegen, die den Hund und den Aufbau einer sicheren Bindung fördert.

Weniger beachtet wird oftmals die große Bedeutung der individuellen Schutzfaktoren des Hundes. Als diese können seine Talente angesehen werden. Was liegt dem Hund am meisten, welches Verhalten ist aufgrund seiner Rasseveranlagung hoch motivierend? Es gilt, auf diesen Talenten aufzubauen, mit ihnen zu arbeiten, anstatt dagegen¹³³. So kann der Hund Selbstvertrauen gewinnen und soziale Anerkennung erfahren. Wenn der Hund nie seine besonderen Neigungen im kontrollierten und damit ungefährlichen Rahmen ausleben kann, dann wird er sein inneres Gleichgewicht nicht finden können.

Das Selbstvertrauen des Hundes nimmt zu, wenn ihm Lust auf Herausforderungen gemacht wird. Hierzu sollte in einer belastenden Situation das Gefühl von Unbehagen und Überforderung – ausgelöst durch die erste Stressreaktion – umgewandelt werden in ein Gefühl „War ja gar nicht so schlimm!“. Es gibt dem Selbstbewusstsein einen großen Aufschwung, die eigene Angst überwunden und eine Lösung gefunden zu haben. Der Stress ist für den Hund kontrollierbar geworden, und damit ist die vormals schwierige Situation keine Überforderung mehr, sondern eine Her-



Aus verzagten Schritten wird Lust an der Herausforderung.

ausforderung, die bewältigt werden kann und dabei gute Gefühle erzeugt¹³⁴.

Das Engagement des Menschen

Werden Sie zum „Affen aus derselben Kolonie“

Wie wichtig Freunde und Vertraute sind, wie sehr dank ihnen Widrigkeiten des Alltags abgepuffert werden, und welches wichtige Mittel gegen Überforderung und Angst sie sind, wird an einer Zufallserkenntnis aus einem Tierversuch deutlich¹³⁵. In diesem Tierexperiment wollten Forscher die Wirkung eines Mittels gegen Angst und

134 „Vertrauen geben für den Sprung über den eigenen Schatten“ in Kapitel: H.A.L.T. – Bindung durch Schutz, Fürsorge und Geborgenheit

135 Hübner, G (2009): Biologie der Angst – wie aus Stress Gefühle werden

133 Band 4 der Reihe „Ich halte Dich“



Nicht jeder Affe kann bei Stress und Angst helfen – ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste, was es gibt auf der Welt.

Stress testen. Hierzu konfrontierten sie einen Affen mit einem angstausslösenden Reiz, und erwartungsgemäß stieg sein Stresshormonspiegel an. Ein zweiter Affe, dem das zu testende Präparat gegeben worden war, wurde zum ersten Affen gestellt. Als der behandelte Affe nicht die erwartete Stressreaktion zeigte, freuten sich die Forscher schon über die gute Wirkung der Pille. Die Freude währte jedoch nur so lange, bis sie zu ihrem Erstaunen feststellten, dass nun auch beim ersten, als Vergleichswert dienenden Affen auch ohne den Wirkstoff kaum noch Angst ausgelöst wurde. Trennte man die Affen und konfrontierte den „Vergleichswert-Affen“ erneut mit dem angstausslösenden Reiz, so stieg der Stresshormonpegel wieder an. Als die beiden Affen einen Tag später erneut zusammengesetzt wurden, war bewusst

auf die Verabreichung des Präparates verzichtet worden und dennoch zeigte sich angesichts der Bedrohung bei keinem von ihnen die Stressreaktion, die sie zeigten, wenn sie allein auf sich gestellt waren. Interessanterweise lag die Reduzierung der Stressreaktion nicht allein in der Anwesenheit eines anderen Affen! Wurden zwei Affen aus unterschiedlichen Kolonien zusammengesetzt und mit dem Angstreiz konfrontiert, zeigte sich bei beiden ein hoher Stresshormonspiegel. Wurden aber zwei Affen aus derselben Kolonie zusammengesetzt, verringerte sich die Angst. Somit war das effektivste Mittel gegen Angst und Stress gefunden: die Anwesenheit eines Freundes, eines Vertrauten. Darum der Appell an Sie: Werden Sie zum „Affen aus derselben Kolonie“!

„Der Affe aus der gleichen Kolonie“ ist ein Synonym für einen Vertrauten, für einen Freund, für den Bindungspartner. Je sicherer die Bindung zu ihm ist, umso stärker wirkt er als sicherer Hafen und damit als Mittel gegen die Angst.

Ihre Anwesenheit, Ihr Schutz, Ihre Feinfühligkeit beim Erspüren der Sorgen und Nöte Ihres Hundes helfen ihm, schwierige Situationen zu meistern. Doch leider wird gerade davon oft abgeraten in der Sorge, dass Ihr Beistand seine Angst oder Unsicherheit belohnen würde. Diese Bedenken sind unnötig, denn ein Vergrößern der Angst des Hundes muss selbst dann nicht der Fall sein, wenn Sie selber emotional aufgewühlt sind¹³⁶. Voraussetzung ist, dass Sie sich unter Kontrolle haben und sich nicht zu emotionsgeladenen Aktionen hinreißen lassen. Sie vergrößern nur dann die Befürchtungen des Hundes, wenn Sie selbst die Fassung verlieren, hysterisch werden und womöglich versuchen, das ungehaltene Verhalten des Hundes durch schmerzende oder ängstigende Einwirkungen zu beenden. Leider ist jedoch genau dies häufig zu beobachten, wenn der Hund in einer für ihn schwierigen Situation feststeckt und aus seiner Sorge und Hilflosigkeit heraus ungehalten reagiert. Bekommt der Hund stattdessen liebevollen Halt, dann wird ihm die Gewissheit vermittelt, dass er immerzu auf seinen Halter zählen kann! Dies ist eine wichtige Hilfe, um nach und nach seine Ängste abzubauen zu können.



Ein Hund, der aus der Angst heraus aggressiv reagiert, braucht Hilfe und Schutz durch seinen Menschen statt Kampf!

Fehlt der Beistand seines Menschen, so führt dies zu als unkontrollierbar erlebte Stressbelastungen, die besonders während der juvenilen Entwicklung weitreichende Folgen haben. Affen, die von ihren Müttern getrennt und in sogenannten Peer-Gruppen (Gruppen bestehend aus Mitgliedern gleichen Alters) aufgewachsen waren, zeigten sich später in neuen Umgebungen weniger kontaktfreudig und weniger durchsetzungsbereit¹³⁷. Die Gleichaltrigen konnten sich nicht in der Form stützen und fördern, wie es durch einen erfahrenen Betreuer der Fall gewesen wäre. Andererseits schafften es „Peer“-Therapeuten, die psy-

136 Nachfolgendes Kapitel: Geteiltes Leid ist halbes Leid

137 Andrews, MW; Rosenblum, LA (1991): Security of attachment in infants raised in variable- or low-demand environments



In der Vertrautheit wird Nähe zugelassen und genossen.

chischen Folgen des Martyrium in der „Vertikalen Kammer“ in Harlows Affenversuchen¹³⁸ abzumildern^{139, 140}.

Kein verantwortungsbewusster Mensch würde ein Kind ins tiefe Wasser stoßen und bewusst ganz auf sich gestellt alleine lassen, damit es schwimmen lernt. Es würde sich an keinem Erfahrenen orientieren können, Panik bekommen und sein Untergang wäre vorhersehbar. Wie viel fairer und erfolgversprechender ist es stattdessen, sich an der Hand seiner Vertrauensperson und mit Schwimmhilfen ins Wasser zu wagen, sich bei einer Welle

schnell wieder an die Vertrauensperson zu klammern, um zu erfahren, wie das Wasser trägt. Seine Neugierde wird geweckt. Da Neugierde stillen eine starke Belohnung ist¹⁴¹, bekommt die Situation hierdurch zusätzlich eine positive Neubewertung. Das Kind ist offener für die neue Erfahrung, zeigt bereitwilliger exploratives Verhalten in der Gewissheit, dass es nicht untergehen wird. Es weiß jemand Verlässlichen und Erfahrenen an seiner Seite. Niemand käme auf die Idee, diesem Kind Hilfe zu versagen aus Furcht, man würde seine Angst vergrößern.

Dasselbe gilt für Ihren Hund: Stoßen Sie ihn nicht ins kalte Wasser, helfen Sie ihm Schritt für Schritt auf den richtigen Weg,

138 „Grundnahrungsmittel Liebe“ in Kapitel: Bindung – das Band, das zusammenhält

139 Blum, D (2002): Die Entdeckung der Mutterliebe – die legendären Affenexperimente des Harry Harlow

140 „Tabuzonen achten“ in Kapitel: H.A.L.T. – Bindung durch Nähe

141 Blum, D (2002): Die Entdeckung der Mutterliebe – die legendären Affenexperimente des Harry Harlow

seien Sie für ihn da, wenn er sich hilfesuchend an Sie wendet. Seine Sicherheit wächst mit der Erfahrung, dass die angstauslösende Situation kein Dauerzustand ist, und dass er bei Ihnen Zuversicht und neuen Mut schöpfen kann. Dies ermöglicht die Erarbeitung neuer Verhaltensstrategien. Bewähren sich diese Strategien zur Kontrolle der Stressreaktion, prägen sie sich besonders gut ein. Von Mal zu Mal wird die ehemals schwierige Situation erträglicher, bis ihre Bewältigung irgendwann zur Routine geworden ist, und sie nicht mehr für belastende Aufregung sorgt.

Um in einer befremdlichen Situation den Hund zu unterstützen, ist nicht immer ein direkter Kontakt, ein „Händchenhalten“, notwendig. Gute Dienste leisten auch die Rückblicke im sozialen Referenzieren¹⁴² und das Kontakthalten über die Stimme der Vertrauensperson¹⁴³.

Der Kontakt zur Vertrauensperson über achtsame Berührungen tut nicht nur der Psyche und dem Allgemeinbefinden gut, sondern auch der Bindung. Wie bei der stimmlichen Unterstützung wird hierbei das Vertrauenshormon Oxytocin ausgeschüttet¹⁴⁴, das nicht nur die Beziehung zum Partner stärkt¹⁴⁵, sondern das auch bei der Bewältigung von Ängsten gute Dienste leistet¹⁴⁶.

Geteiltes Leid ist halbes Leid

Entgegen der häufig verbreiteten Meinung, dass die beste Unterstützung in belastenden Situationen nur jemand geben kann, der selbst entspannt ist, stellte sich in einem Versuch genau das Gegenteil heraus: Die Gegenwart eines Leidensgenossen senkte das Stressniveau am effektivsten¹⁴⁷! Somit muss sich kein Hundebesitzer Sorgen machen, wenn die Momente, die seinen Hund belasten, auch für ihn anstrengend sind oder ihm Schweißausbrüche verursachen, weil er die Reaktionen seines Hundes kennt; vorausgesetzt, die Belastung des Menschen schlägt sich nicht in ungehaltenen Aktionen nieder. Das Erspüren, dass der andere mit der vorliegenden Situation ebenfalls ein Problem hat und ähnlich leidet, schafft Verständnis füreinander und erzeugt letztlich sogar ein „Wir-Gefühl“, was sich positiv auf den Bindungsaufbau auswirkt und zur Entspannung beiträgt. Zeigt der Mensch jedoch zuerst Angst, dann ist sie ein regelrechter Initiator für die Angst des Hundes, da über das soziale Referenzieren die Entstehung einer ungünstigen emotionalen Bewertung gefördert wird. Der Mensch sollte lediglich in seiner Mimik eine abgeschwächte Sorge des Hundes spiegeln, so dass für ihn erkennbar ist, dass der Mensch seine Befürchtungen verstanden hat. Hierdurch fühlt sich der Hund mit seinen Nöten ernstgenommen¹⁴⁸ und kann sich besser regulieren. Gemeinsam wird die Situation

142 Kapitel: Soziales Referenzieren

143 „Stimme macht Stimmung“ in Kapitel: Trainingsaufbau „Lenken des sozialen Referenzierens – LSR“

144 Seltzer, LJ; Ziegler, TE; Pollak, SD (2010): Social vocalizations can release oxytocin in humans

145 Buchheim, A. et al (2009): Oxytocin Enhances the Experience of Attachment Security

146 Eckstein, M; Becker, B; Scheele, D; Scholz, C; Preckel, K; Schlaepfer, T E et al. (2015): Oxytocin facilitates the extinction of conditioned fear in humans

147 Townsend, SSM; Kim, HS; Mesquita, B (2014): Are You Feeling What I'm Feeling? Emotional Similarity Buffers Stress

148 Kapitel: H.A.L.T. – Bindung durch Spiegeln von Verhaltensweisen

Ihnen gefällt diese Leseprobe?

Das vollständige Buch finden Sie hier!



Ich halte Dich – Ein Wegweiser für ungehaltene Hunde,
Band 2

Die sichere Bindung als beste Erziehung

**Die H.A.L.T. – Methode nach Cordt: Mensch-Hund-
Beziehung gestalten**

Mirjam Cordt

€ 28,70

ISBN 978-3-9812890-4-6

Verlag Caniversum

Hardcover, 352 Seiten, viele Farbfotos

Versandkostenfrei bestellbar innerhalb Deutschland über: www-dog-inform-shop.de

Mirjam Cordt, DOG-InForm

Kompetenzzentrum für Hunde und ihre Menschen

Kompetenzzentrum für Herdenschutzhunde

An den Hesselrn 1

D-55234 Erbes-Büdesheim

+49-(0)6734-914646

www.dog-inform.de / www.dog-inform-shop.de / info@dog-inform.de