

# SELBSTWIRKSAMKEIT

Vergessen, verkannt und oft verhindert

Als «souverän» gelten Hunde, die in schwierigen Situationen selbst zurechtkommen. So hielt vor über zehn Jahren der Begriff «Selbstwirksamkeit» in der Hundeszene Einzug. Doch die klassische, kommandolastige Hundeerziehung stemmt sich immer noch dagegen.

VON ROMAN HUBER

Unsere Hunde werden vielfach unterschätzt. In der Sichtweise der Gesellschaft (und mancher Halter) gilt der Hund als ein rangniedriges Wesen, das über Kommandos und – wenn nötig – aversive Methoden so zum Funktionieren gebracht werden soll, wie es der Mensch will. Wenn auch in der klassischen Erziehung vermehrt ohne Gewalt und Druck gearbeitet wird, so fehlt oft das Bewusstsein dafür, dass man mit direkter Erziehung das eigenständige Denken **einschränkt**, **und** dem Hund die Handlungsmöglichkeiten nimmt, selbst zu entscheiden und Selbstwirksamkeit zu erlangen.

Es geht hier keineswegs um «Laisser-faire», denn auch für selbstwirksame Hunde gelten Regeln und Grenzen, die ihnen der Mensch aufzeigen soll. Mit Selbstwirksamkeit ist ebenso wenig gemeint, dass Hunde mit ihren Problemen sich selbst überlassen würden. Vielmehr sollen sie entsprechend ihrem Potenzial und ihren individuellen Möglichkeiten als selbstwirksame Hunde gefördert werden. >

Foto: shutterstock.com



## Raum und Zeit, um eigenständig zu handeln

Welche sozialen und kognitiven Kompetenzen die Hunde nebst ihren art- oder rassespezifischen Fähigkeiten besitzen, wird oft verkannt oder geht gar vergessen. Hunde sind kreativ, können viele Probleme selbst lösen und entwickeln dabei Strategien. Sie verfügen nämlich über eigenständiges Denken, das sie befähigt, mit ihren Sinnen aufgenommene Eindrücke zusammen mit Emotionen und Erfahrungen im Gehirn zu verarbeiten und entsprechend zu handeln.

Das Handlungspotenzial respektive die Resultate des Handelns (Verhalten) sind je nach Hund, dessen Wesen und Erfahrungen zwar individuell, bilden jedoch die Grundlage für das Selbstbewusstsein oder eben die Selbstwirksamkeit. Das bedeutet nichts anderes als die Fähigkeit und das positive Gefühl, sich den Problemen des Alltags zu stellen und diese erfolgreich zu bewältigen. Um dies zu erreichen, benötigt der Hund Raum, Zeit und letztlich die Option, **um** für sein Verhalten eine freie Wahl treffen zu können.

Der Hundehalter ist für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit seines Hundes zentral. Bei ihm soll der Hund von Beginn an Sicherheit, Geborgenheit und damit Vertrauen erfahren – die Grundsteine einer guten Bindung. Das geschieht über die notwendigen, definierten Freiräume, über einen freundlichen, fairen, aber auch klaren und konsequenten Umgang. Auf den Menschen muss Verlass sein, damit der Hund weiss, woran er ist.

## Gute Lernsituationen schaffen

Selbstwirksamkeit ist trainierbar und beginnt im Alltag. Bei Problemlösungen soll die Situation so gestaltet sein, dass sie der Hund bewältigen kann. Die Ansprüche erhöht man schrittweise. Suchspiele eignen sich ergänzend sehr gut, denn über die Nase funktioniert die natürlichste aller Auslastungen des Hundes. Damit verbunden lohnt sich ein gezeigtes Verhalten, wenn es um Lösungsfindungen geht – dem Kern der Selbstwirksamkeit. Ob dabei Futter- oder eine andere Belohnung, auch Selbstbelohnung, eingesetzt wird, spielt keine Rolle: Es geht um die guten Gefühle und deren Wahrnehmung. Das gilt sowohl, wenn etwas erreicht werden kann, als auch dann, wenn eine unangenehme Situation wie beispielsweise Unsicherheit

Rechts Erleichtern Sie Ihrem Welpen den Einzug, indem Sie Dinge, die für ihn Tabu sind, wegräumen. Auch ohne die verlockenden Schuhe, wird er oft genug «Nein» hören.

## DEFINITION «SELBSTWIRKSAMKEIT»

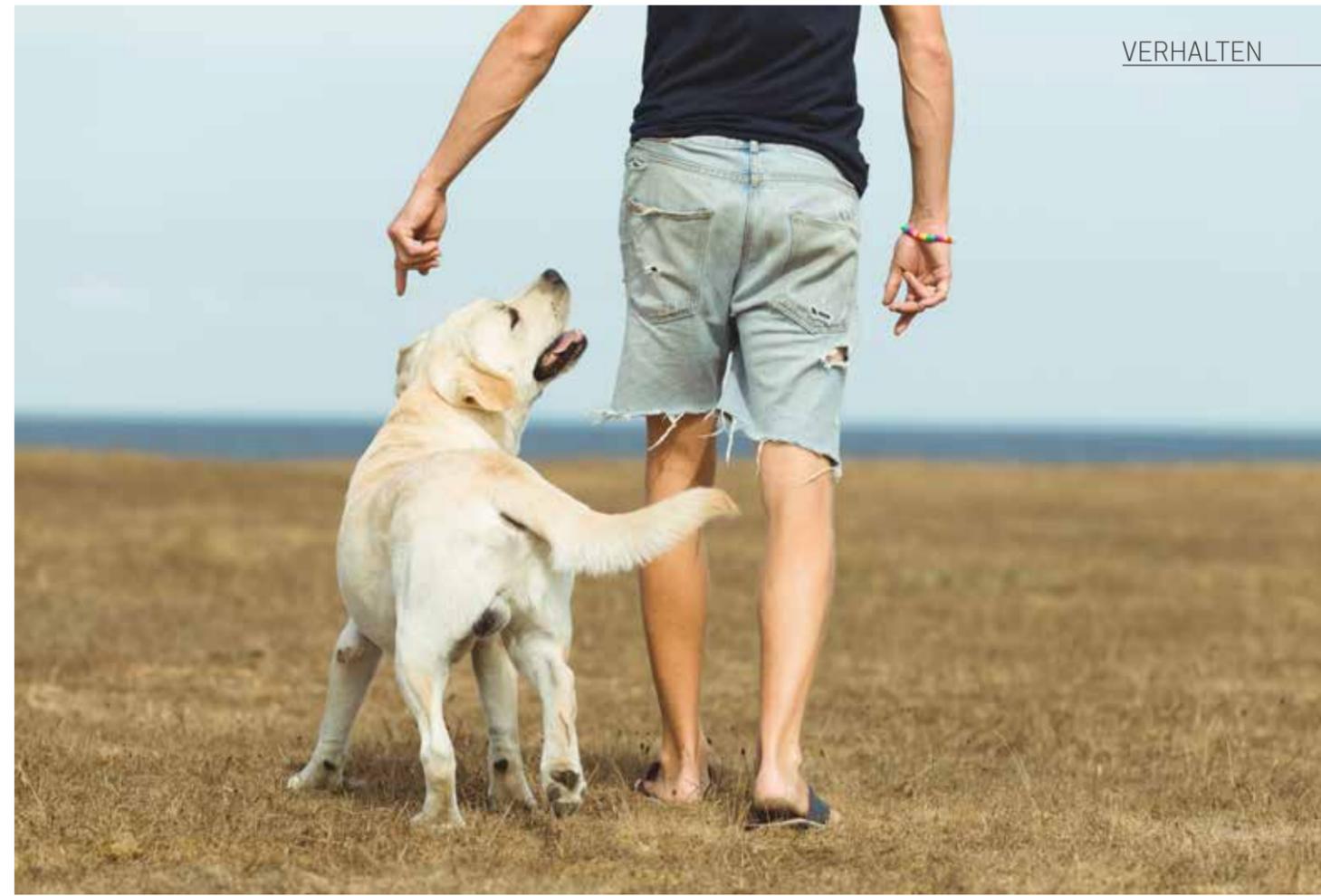
Der Begriff «Selbstwirksamkeit» erklärt sich eigentlich von selbst, denn er setzt sich aus den Wörtern «selbst» und «wirksam» zusammen. In der Psychologie geht «Selbstwirksamkeit» auf den amerikanischen Psychologen Albert Bandura (1977) zurück und bedeutet, «in seinem Handeln vom Gefühl getragen zu sein, schwierige Situationen erfolgreich meistern zu können».

Der englische Begriff «Empowerment» wird manchmal der «Selbstwirksamkeit» gleichgestellt, ist aber nicht dasselbe, denn «Empowerment» bedeutet vielmehr den Ansatz oder die Strategie, um Selbstwirksamkeit zu erlangen.

Ebenso wird der Begriff «Resilienz» ins Spiel gebracht. Resilienz umschreibt die Widerstandskraft, beziehungsweise die Fähigkeit, Konflikte und schwierige Situationen schadlos bewältigen zu können.

oder Angst zu bewältigen oder eine Gefahr abzuwenden ist. Das Vertrauen seitens des Hundes besteht in erster Linie darin, dass der Halter herausfordernde Situationen wie beispielsweise Leinenbegegnungen (siehe «Leinenbegegnungen» ab Seite 6) so gestaltet, dass sie der Hund zu lösen vermag. Das heisst «fordern oder herausfordern», aber nicht «überfordern».

Stressfreies Lernen ist kaum möglich, denn jede Veränderung respektive Anpassung löst naturgemäss Stress



aus. Dieser aktiviert die Reizweiterleitung durch Neurotransmitter über das Nervensystem und die Ausschüttung von Hormonen in die Blutbahn, was unter anderem zu erhöhter Aufnahme- beziehungsweise Lernfähigkeit führt. Der Stressanfall darf allerdings nicht zu hoch sein, wenn ein Lernen möglich bleiben soll.

## Unterstützen statt Druck aufsetzen

Bevor oder wenn der Hund in der Situation überfordert ist, soll die Unterstützung respektive Hilfestellung durch den Halter erfolgen: über Körpersprache, ein Zeichen, ermunternde Worte, ein Signal oder ein Kommando – durchaus mit Aussicht auf eine Belohnung. Wenn Überforderung, unerwünschtes Verhalten oder Verlust der Kontrolle einzutreten drohen, muss man den Hund zur Not aus der Situation nehmen, vorzugsweise mit eingeübter, positiv verknüpfter Umlenkung wie beispielsweise den Griff ins Brustgeschirr oder Halsband mit Kehrtwendung.

Wichtig ist nach solchen Situationen fürs weitere Lernen, dass sich der Halter über die gestellte Aufgabe Gedanken macht: War sie zu schwierig, lag es an den

äusseren Umständen, war die persönliche Konstellation ungünstig oder waren andere Bedürfnisse oder die Ablenkung zu stark? Wenn der Hund beim Bewältigen einer Aufgabe ansteht, so zeigt der Mensch vielfach zu wenig Geduld und wird angespannt. Allein schon diese Gefühle übertragen sich auf den Hund. Statt diesem die notwendige Zeit zu geben, wird auch schnell mit Druck, Befehlen und Korrekturen das gewünschte Verhalten erzwungen.

Wenn der Hund unsere Unterstützung braucht, müssen wir ihm klarmachen, was wir von ihm wollen und nicht, was wir nicht wollen. Er soll in erster Linie lernen und erkennen, was «gut» und nicht was «schlecht» ist. Das bedeutet, dass wir ihn an Problemlösungen heranführen und ihm ermöglichen, das Erfolgsgefühl auf seiner Seite zu haben.

## Empathie und Wissen als Erfolgsschlüssel

Es sind sehr viele Dinge, die den Weg zur Selbstwirksamkeit beeinflussen. Das beginnt bereits beim Einzug eines Welpen. Die Wohnungseinrichtung soll so gestaltet sein, dass nicht jede Aktion mit «Nein!» unterbrochen oder korrigiert werden muss. Eine genü-

Die Orientierung hin zu seinem Halter, mittels einem Signal oder Handzeichen, kann den Hund aus einer ihn überfordernden Situation führen.

gend lange Leine (nicht Schleppleine) vermittelt dem jungen Hund bei der Erkundung der Umgebung einerseits eine räumliche Eingrenzung, lässt ihm andererseits Freiraum für seine Bedürfnisse offen. Ab der Leine vermittelt man dem Welpen die Orientierung an der eigenen Person in einem Gelände, das nicht zu viel Ablenkung bietet.

Zuvorderst im Zusammenleben mit einem Hund (übri- gens auch mit einem Menschen) stehen Einfüh- lungsvermögen und Akzeptanz – die Bereitschaft und die Fähigkeit, Gefühle, Bedürfnisse wie auch Verhal- ten und Handlungen zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Das beginnt mit guten Gefühlen, mit denen wir die Erfolge und die wachsende Selbst- wirksamkeit unserer Hunde sehen, anstatt Gefühlen wie Frust, Wut oder Enttäuschung über das Negative.

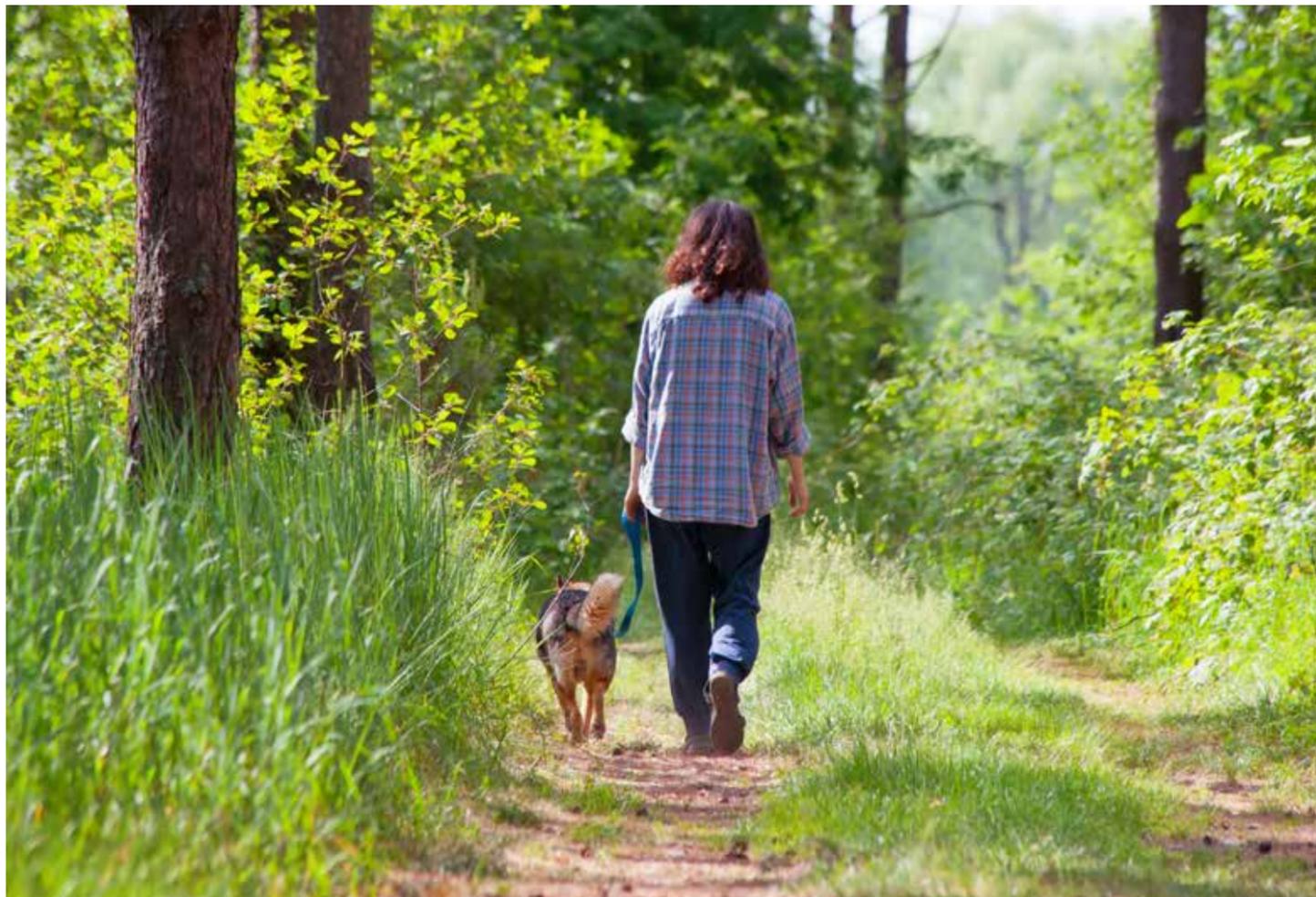
Unser Hund lebt im «Hier und Jetzt». Wir sollten es ihm gleichtun und die gemeinsame Zeit mit ihm geniessen – auch wenn er einmal nicht perfekt an der Leine geht.

Für uns Menschen ist das oft schwierig. Warum ener- vieren wir uns, wenn der Hund auf einem 45-minü- tigen, wunderbaren Spaziergang bei einer Begegnung halt fünf Sekunden in die Leine geht? Wollen wir uns wegen dieser 5 Sekunden tatsächlich die anderen tol- len 44 Minuten und 55 Sekunden vermiesen lassen?

Sicher nicht! Und denken wir daran, dass der Hund im «Hier und Jetzt» lebt. Ihn kümmert weder die Zukunft noch reflektiert er die Vergangenheit. Er lebt das gute Gefühl gerade in diesem Augenblick, mit dem er seine Selbstwirksamkeit entwickelt. 🐾



**Roman Huber** ist freier Fachautor, arbeitet als diplomierter Hundetrainer in der Hundeschule seiner Frau dogrelax und hat selbst zwei Hunde.



Fotos: shutterstock.com



# Premium CBD-Öl für Mensch & Tier



[canna-oil.ch](http://canna-oil.ch)