

Das richtige Maß zwischen Aktivität und Ruhe zu finden, ist für Mensch und Hund gleichermaßen wichtig. Nur dann wird daraus eine Beziehung, die alle zufriedenstellt

# Auch Hunde brauchen eine Life - Balance

Stimmt unsere „Life-Balance“ nicht mehr, können wir den Alltag und unsere Lebensgewohnheiten selber umkrempeln. Hunde, die mit Menschen zusammenleben, haben diese Möglichkeit nicht. Sie sind ihrem Besitzer ausgeliefert

**N**icht nur wir Menschen, sondern auch unsere Hunde funktionieren im Alltag am besten, wenn sie im Gleichgewicht leben. Wo die Balance des Hundes liegt, ist individuell und von mehreren Faktoren abhängig. Gesundheit, Alter, Haltung und Lebensumstände beeinflussen das Gleichgewicht ebenso wie Sozialisation, Erfahrungen, Charakter, Genetik wie Epigenetik und Rasse. Manches ist nicht veränderbar, manches aber liegt im Einflussbereich des Menschen. Wodurch zeichnet sich denn ein Hund im Gleichgewicht aus? Das ist nur unwesentlich anders als beim Menschen: Ein solcher Hund ist aktiv und kann sich gut entspannen, das heißt zur Ruhe finden. Er

nutzt seine Sinne dazu, um Probleme erfolgreich zu meistern. Dadurch gewinnt er an Selbstvertrauen und Eigenständigkeit, sodass er sich mit den Herausforderungen des Alltags zurechtfindet.

## Die Gestaltung des Alltags ist zentral

Die Gestaltung des Alltags können wir weitgehend bestimmen oder beeinflussen, wobei es kein allgemeingültiges Rezept dazu gibt. Es müssen mehrere Punkte miteinbezogen werden. Der Schlüssel zu einem guten Gleichgewicht liegt darum in einer ganzheitlichen Betrachtung. Schauen wir immer gut hin, wie unser Hund etwas tut, wenn er sich bewegt, ruht, isst, sich mit seiner Umwelt auseinandersetzt und seine Sinne ein-

setzt, wie er sich von Aktivitäten erholt, dann erkennen wir, wie es ihm geht.

Oft sind es Veränderungen in seinem Umfeld, die den Hund aus dem Gleichgewicht werfen können. Viele Hunde lassen sich zuerst und oft über längere Zeit nichts anmerken, wenn es für sie nicht mehr stimmt, wenn es ihnen weniger gut geht, während andere Hunde das schon früh mit ihrem Verhalten ausdrücken. Oft werden diese Anzeichen übersehen, heruntergespielt oder missdeutet. „Er tut eben blöd“ oder „Das ist seine neue Macke“ hört man dann in Hundekreisen, wenn der Halter das als Entschuldigung für das Benehmen seines Hundes anführt. Dabei wäre es höchste Zeit, sich darüber Gedanken zu machen, warum



Gemeinsam mit dem Hund etwas unternehmen, aber auch gemeinsam entspannen und sich Zeit nehmen für ruhige Schmuse- und Streichelstunden, stärkt die innere Balance

der Hund dieses Verhalten zeigt. Im Alltag deuten vielfach Verhaltensauffälligkeiten darauf hin, dass ein Hund aus seiner Balance geraten ist. Dabei kann es sich um kleine oder schleichende Veränderungen handeln, deren Ursache physiologischer oder psychologischer Natur ist und sich auch gesundheitlich ausdrückt.

Dabei muss aber doch unterschieden werden, ob es Verhaltensveränderungen sind oder ob es vielmehr daran liegt, dass der Hund ein unerwünschtes Verhalten über längere Zeit zeigen konnte und das richtige nie erlernt hat.

Manchmal ist es sogar so, dass zuerst der Mensch durch Ereignisse oder Veränderungen in seinem persönlichen

Bereich aus dem Gleichgewicht geworfen worden ist. Geht es dem Menschen nicht gut, so spürt das auch der Hund als ausgeprägt soziales Wesen und treuester Freund des Menschen. Als Folgereaktion kann dadurch der Hund aus seiner Balance geworfen werden, weil er in der schwierigen Situation seines Menschen mitleidet.

### Reaktives Verhalten nimmt man schneller wahr

Ein Hund, der aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann dies durch reaktives Verhalten zeigen, indem er auf gewisse Reizquellen in bestimmten Situationen unangemessen reagiert. Solche Veränderungen im Alltag sind in der Regel

gut wahrnehmbar. Das äußert sich dadurch, dass der Hund bei Dingen, bei denen er zuvor normal reagierte, vielleicht übermäßig bellt, an der Leine zieht oder in die Leine springt, Gegenstände zerbeißt, nicht zur Ruhe kommt oder dann gleich in komaartigen Schlaf verfällt. Anzeichen erkennt man auch bei hundessportlichen Aktivitäten, wenn der Hund sich plötzlich nicht mehr konzentrieren kann, auf- oder gar überdreht, berührungsempfindlich, apathisch oder müde ist. Es sind Verhaltensweisen und Anzeichen, die auch Hunde zeigen, denen das Gleichgewicht grundsätzlich fehlt. Häufiges Erbrechen, dünner Kot, Essstörungen oder andere gesundheitliche Probleme sind ►

Hünd HINTERGRUND-INFOs

Checkliste für die „Life-Balance“

- Erfüllen der Grundbedürfnisse: Wasser, Nahrung, Bewegung, Zeit zum Lösen, Sozial- und Kuschelzeit.
- Geregelter Tagesablauf: Der Hund braucht Rituale.
- Stabiles Umfeld: Unsicherheit, viel Kindergeschrei und Streit unter Menschen stresst auch den Hund.
- Genügend Ruhezeit und Schlaf: Erwachsene Hunde brauchen 16 bis 20 Stunden davon, Welpen, ältere und kranke Hunde noch mehr.
- Die richtige Ernährung: Ist eine individuelle Sache - Aktivitätslevel und Verdauung beobachten, bei Bedarf eine neutrale Beratung einholen.
- Sicherheit: Indem wir den Hund nicht überfordern und in Situationen hineinführen, in denen er nicht anders kann als reaktiv zu reagieren.
- Vertrauen: Wir zeigen dem Hund, welches Verhalten wir von ihm wünschen - weder physische (auch anonyme) noch psychische Strafen sind nachhaltig.
- Freiheit, Wahlfreiheit: Der Hund soll lernen, Probleme im Alltag eigenständig zu lösen (nicht nur unter Kommando) und dabei Selbstvertrauen aufbauen können.
- Respekt und Fairness: Regeln und Klarheit in der Erziehung sind notwendig; weder die „harte Hand“ noch das „Laisser-faire“ ist richtig.
- Gute Gefühle: Freundlicher Umgang, keine Launenhaftigkeit, streicheln, massieren verhelfen dazu.
- Angemessene Bewegung: so viel, so lang und so intensiv, wie sich der Hund dabei noch „normal verhält“ (nicht überdreht ist); gezieltes Auspowern oder „müde machen“ ist dem Gleichgewicht abträglich.
- Schnüffelpaziergänge: Mindestens ein Spaziergang täglich ohne Beschäftigungen, Kommando-Übungen oder sonstige „Bespaltung“.
- Mentale Auslastung: Ruhige Nasenarbeiten und Suchaufgaben lasten den Hund ideal aus.
- Hundefreunde: guter, ruhiger Sozialkontakt mit Artgenossen (statt Renn- und Jagdspiele).
- Dosiertes Alleinsein: Der Hund ist ein Sozialtier. Wenn er es gelernt hat, können aber drei bis fünf Stunden Alleinsein täglich dem Hund sogar gut tun.
- Reizüberflutungen: Orte mit zu viel und zu starken Reizen besser vermeiden (Volkfeste, Fußballspiel), nach Reizüberflutungen (Hunde-Anlässe, Geburtstagsparty etc.) zwei bis vier ereignislose, ruhige Tage einschalten.
- Hundeschule: Gehen Sie dorthin, wo der Ton freundlich ist, wo die Gruppen klein sind und die Individualdistanz unter den Hunden respektiert wird.
- Hundesport: Kein Ehrgeiz auf Kosten des Hundes! Immer mit Mass, den Hund während und nach den Aktivitäten beobachten.
- Gesundheit: Den Hund und seine Verfassung stets im Auge haben. Bei Klärungsbedarf zum Tierarzt. Ein großes Blutbild bei guter Gesundheit gibt nützliche Referenzwerte für den Krankheitsfall.

dann weitere Symptome, die unbedingt ernst genommen werden müssen.

Doch aus dem Gleichgewicht geratene Hunde zeigen möglicherweise gar kein reaktives Verhalten mehr, das heißt, sie sind in eine erlernte Hilflosigkeit gefallen, abgelöscht, demotiviert, was oft die Folge von harter Erziehung und Angst vor Bestrafung sein kann, fehlender Sicherheit, aber auch fehlenden Umweltreizen, Nichterfüllen der Grundbedürfnisse, Krankheit, Schmerzen.

Die Verhaltensmedizin kennt bei fehlendem Gleichgewicht verschiedene pathologische Bilder wie etwa Burn-out, Bore-out (Unterforderung), Depressionen, Hyperreaktivität, verschiedene Stereotypien (wiederkehrende, zwanghafte Handlungen wie Ruten-Jagen etc.), Trennungspubien sowie affektive Störungen wie Aggressivität und Ängstlichkeit.

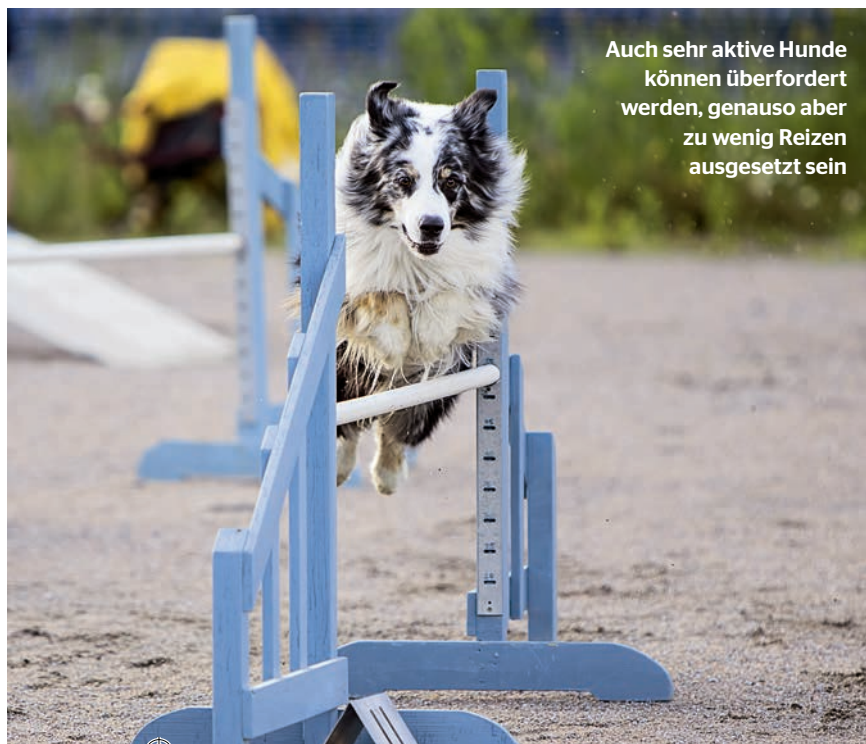
Der Stress als Auslöser

Welches ist denn der Urheber eines Ungleichgewichts? In der Regel ist es häufiger, lang andauernder oder massiver Stress, der Verhaltensstörungen und -krankheiten begünstigt. Sehr oft

sind die Gründe für hohen Stress auch Schmerzen oder Krankheiten, die der Mensch manchmal nicht oder erst spät erkennt, weil es in der Natur der Caniden liegt, möglichst keine Schwächen oder Schmerzen zu zeigen.

Übermäßiger Stress kann ansonsten sehr unterschiedliche Gründe haben wie zu wenig Ruhe, häufige aufput-

schende Beschäftigungen (tägliche Rennspiele mit Artgenossen, übermäßiger Hundesport, ständiges Ballwerfen), wenn der Hund im Alltag zu vielen oder starken Reizen ausgesetzt wird, dauerndes Einfordern durch Kommandos und ständiges Interagieren mit dem Hund, dann auch häufiges Alleinsein und mehr.



Auch sehr aktive Hunde können überfordert werden, genauso aber zu wenig Reizen ausgesetzt sein

Allerdings kann das Umgekehrte ebenfalls Ursache von Stress sein. So paradox es erscheint, führen auf die Dauer zu wenig Stress beziehungsweise fehlende Herausforderungen mentaler, psychischer oder physischer Art ebenfalls zu einem krankhaften Verhaltensbild und zu einem Ungleichgewicht.

### Stress differenziert betrachtet

Stress darf deshalb nicht allein negativ betrachtet werden. Denn Stress ist eigentlich nichts anders als eine Reaktion des Organismus, wenn sich dieser aufgrund von äußeren oder inneren Reizen auf eine veränderte Situation einstellen muss. Bei einer Herausforderung ist Stress darum vielfach nützlich, bei Überforderung hingegen negativ und bei längerer Dauer schädlich. Fehlende Balance ist darum meistens auf Langzeit-, ständig wiederkehrenden, intensiven oder auch metabolischen Stress (Krankheit, Verletzung, Schmerz) zurückzuführen.

Allgemein ist es wichtig, dass man bei solchen Veränderungen nicht das unerwünschte Verhalten als Symptom abzustellen und zu unterbinden versucht, sondern die Lösung dort sucht, wo die Ursachen liegen, damit man diese vermeiden, auslösende Situationen positiv verändern und allenfalls eine Desensibilisierung einleiten kann.

Damit unser Hund schon gar nicht seine Life-Balance verliert, sollten wir ihn stets beobachten und ganzheitlich Prävention betreiben. Das beginnt, indem wir den Hund regelmäßig abtasten und dadurch Veränderungen an Fell und Körper entdecken, sein Gangbild anschauen, seinen gesundheitlichen Zustand prüfen (Fellbeschaffenheit, Ohren, Zähne, Pfoten) und sein Verhalten in bestimmten Situationen beobachten. Grundsätzlich sollten wir uns dabei jederzeit Gedanken darüber machen, wie sein Alltag abläuft und wie wir diesen als Mensch gestalten.

ROMAN HUBER

## Partner HUND INFOS ZUM EXPERTEN

### Der Autor

Roman Huber schreibt als Fachautor für Tageszeitungen und Hundemagazine. Er arbeitet nebenberuflich als dipl. Verhaltenstrainer bzw. Ausbilder in der Hundeschule seiner Frau (Hundeschule Dogrelax). Er hat einen Australian Shepherd und eine Border-Collie-X-Appenzellerhündin.



Schon kleine Veränderungen im Alltag können sensible Hunde aus der Bahn werfen. Steuern Sie rechtzeitig entgegen

FOTOS: CORBIS/(C) LOGAN MOCK-BUNTING, GETTY IMAGES/TETRA IMAGES/PHOTOGRAPHER'S CHOICE

