



SARAH BOTH

# HUND IM STRESS?

Entspannter Hund -  
Entspannter Alltag

**Hund im Stress?**

**ENTSPANNTER HUND -  
ENTSPANNTER ALLTAG**

Sarah Both

Copyright © 2019 Sarah Both  
[bothshunde.com](http://bothshunde.com)

Coverbild: Art is Passion by Silvia Höld  
[art-is-passion.com](http://art-is-passion.com)

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9783739480466

**Einmal im Quartal gibt es die  
Möglichkeit für dich, den Zugriff auf  
meinen Online-Kurs  
„Entspannter Hund-  
Entspannter Alltag“  
im Wert von 127€ zu gewinnen.**

Das geht ganz einfach und kostet nur  
wenig Zeit. Alles was du tun musst,  
erfährst du unter:

[www.bothshunde.com/hund-im-stress](http://www.bothshunde.com/hund-im-stress)



# **Inhaltsverzeichnis**

## **VORWORT**

## **WIE DU DAS BUCH FÜR DICH NUTZEN KANNST**

## **NERVÖSE HUNDE - EIN MODEPROBLEM?**

**„HYPERAKTIV“ ODER „NORMAL“ - ALLES EINE FRAGE DER WAHRNEHMUNG?**

**EINE IMMER SCHNELLERE WELT VOLLER ABLENKUNGEN**  
**DER EINFLUSS DER GENETIK, MANCHES BRINGT EIN HUND**  
**EINFACH MIT**

## **AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF KÖRPER UND GEIST**

**STRESSPHYSIOLOGIE - STRESSWIRKUNG IM KÖRPER**  
**AUSWIRKUNG VON STRESS AUF DAS VERHALTEN DES HUNDES**

## **DER WEG ZU MEHR ENTSPANNUNG**

**SCHLAFEN IST TRUMPF - WER VIEL SCHLÄFT, FINDET GELASSENHEIT**

**DER LESE-SESEL-EFFEKT FÜR DEN HUND**

**ENTSPANNUNG AUF „KNOPFDRUCK“**

**RUHERITUALE - NEHMT EUCH ZEIT NUR FÜR EUCH**

**SPAZIERGÄNGE RUHIG GESTALTEN**

**WIE LANGE SOLL ICH DENN SPAZIEREN GEHEN?**

DIE STRECKENAUSWAHL SPIELT EINE ROLLE  
DAS TEMPO - TRÖDELN IST ERLAUBT!  
RUHEINSELN - VERSCHNAUFPause FÜR KÖRPER UND GEIST  
FREILAUF IN ETAPPEN  
AN DER LEINE  
KÖRPERWAHRNEHMUNG FÖRDERN, BRINGT GELASSENHEIT  
SPAZIERGANG START  
**BESCHÄFTIGUNGSWAHNSINN?!**  
BESCHÄFTIGUNG IST NICHT GLEICH BESCHÄFTIGUNG  
**SELBST ENTSPANNT BLEIBEN**  
POSITIVE BILDER MACHEN - DAS KOPFKINO BEWUSST NUTZEN  
DEIN HUND ALS CHANCE FÜR MEHR GELASSENHEIT  
ATMEN HILFT  
WENIGER WORTE, MEHR BEDEUTUNG  
BIST DU EINE ANGENEHME BEGLEITUNG?  
**DER KÖRPER ALS STABILE BASIS**  
UNPASSENDES EQUIPMENT  
SCHMERZEN  
DIE HORMONE  
ERNÄHRUNG - DU BIST, WAS DU ISST.

**SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR**  
**ENTSPANNUNG, SO KANN DIE VERÄNDERUNG**  
**GELINGEN**

**TAGESABLAUF-ANALYSE**  
**PHASE 1 - STRESS-DETOX PUR**  
ICH HABE EIN SCHLECHTES GEWISSEN.  
WIR HABEN NOCH „BAUSTELLEN“ - ICH MUSS DOCH  
TRAINIEREN!  
ICH KANN DAS NICHT UMSETZEN, WEIL...  
MEIN HUND FORDERT DAS EIN!

## **PHASE 2 - BALANCIEREN**

**WIE DU BALANCIEREN LERNST**

**WIE DU SCHWIERIGE SITUATIONEN TRAINIEREN KANNST**

**WIE DU LANGFRISTIG DIE BALANCE HALTEN KANNST**

**WIE DU AUSSERGEWÖHNLICHE SITUATIONEN VORBEREITEST**

## **DANKE**

## **VIDEO LINKS**

## **MEINE HUNDESCHULE**

## **PRODUKTEMPFEHLUNGEN**

## **LITERATUR**

## **Vorwort**

Einen zusätzlichen Ratgeber über die richtige Auslastung unserer Hunde brauchen wir nicht. Die gibt es wie Sand am Meer. Wie Sand am Meer gibt es auch Möglichkeiten, den Hund zu beschäftigen, Programme, um den Hund so richtig müde zu machen.

Und wie Sand am Meer gibt es Hunde, die völlig aufgedreht sind, die nicht wissen, wohin mit sich und die alle Reize ungefiltert in sich aufnehmen, sodass ein völlig gelassener Alltag gar nicht mehr möglich ist.

Die Antwort darauf lautet häufig: Du musst deinen Hund noch mehr beschäftigen, solange bis Hund und Mensch sich nur noch im Kreis drehen. Bis die Hektik der Menschenwelt schlussendlich auch im Hundealltag

angekommen ist. In dem Alltag, den viele von uns Menschen eigentlich für die Entspannung und Entschleunigung nutzen wollten.

Irgendetwas läuft schief? Oder nicht?

Ich möchte in diesem Buch Wege aufzeigen, wie du mit deinem Hund einen entspannten Alltag leben kannst. Wie du deine eigenen Lösungen findest, um deinen Hund mehr zu entspannen. Du wirst lernen, warum unsere Hunde so reagieren und warum man bei hyperaktiven Hunden fast schon von einem Modeproblem sprechen kann. Eines, das wirklich existiert und nicht nur auf dem Papier als Ausrede genutzt wird.

Du wirst lernen, deinem Hund Ruhe beizubringen und erfahren, warum das überhaupt nötig ist. Du wirst lernen dein Bauchgefühl wieder zu trainieren, um die Entscheidungen für dich und deinen Hund so zu treffen, dass es für euch gut ist. Abseits der Empfehlungen, die von außen oder auch von mir kommen.

Du wirst immer wieder kleine Geschichten im Buch finden, die den Einstieg in die Kapitel erleichtern. Ich nehme dich mit auf die Reise in die Vergangenheit unserer Hunde, in der es spannende Gründe dafür gibt, dass auch Arbeitshunde NICHT dauerhaft und jeden Tag ausgelastet werden sollten. Ich verspreche - es wird spannend und entspannend zugleich.

Mein größter Wunsch für dieses Buch ist, dass du es mit Freude und Gelassenheit liest. Dass du den Mut hast auszuprobieren, was dir und deinem Hund mehr Entspannung verschaffen könnte. Und dass du Schritt für Schritt dein Bauchgefühl für dich und deinen Hund zurückgewinnst.

Du wirst Ängsten begegnen und an deinen Glaubenssätzen rütteln, du wirst zweifeln, ausprobieren, euphorisch sein

und Neues wieder verwerfen. All das gehört dazu. Trau dich - für dich und deinen Hund.

Ich werde mir große Mühe geben, dass du am Ende des Buches niemandem und keiner Methode - auch mir nicht!- mehr glauben musst, was wichtig und richtig für dich und deinen Hund ist. Sondern dass du es weißt, aus dir heraus.

# Wie du das Buch für dich nutzen kannst

Ich freue mich sehr, dass du zu diesem Buch gefunden hast und möchte dir daher schon vorab einen Leitfaden zur Orientierung im Buch geben.

Zunächst: Entspannung ist kein Sprint - es ist ein Marathon! Eine schnelle Lösung, die mit einem Fingerschnippen gemacht ist, gibt es nicht. Das Buch wird dich und deinen Hund hoffentlich über einen längeren Zeitraum begleiten.

Daher empfehle ich dir, es erst einmal ganz zu lesen und danach mit der Umsetzung anzufangen.

**Im ersten Teil** wirst du erfahren, was in den letzten Jahrhunderten und Jahren dazu geführt hat, dass wir heute immer mehr aufgedrehte Hunde haben. Wir tauchen ein in die Geschichte und Biologie unserer Hunde. Keine Sorge: Es wird keine trockene Abhandlung, diese Dinge können richtig spannend sein!

**Im zweiten Teil** geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, die auf dem Weg zu mehr Entspannung helfen können. Ich zeige dir, welche Puzzleteile es braucht und wie du sie mit deinem Hund in euren Alltag integrieren kannst. Ich werde hier ausführlich beschreiben, worauf es ankommt und dir auch konkrete Übungsanleitungen mitgeben.

**Im dritten Teil** geht es darum, all dieses Wissen auch anzuwenden und in passenden Schritten in euer Leben zu holen. Denn sind wir ehrlich - es gibt viele Ratgeber und Übungsanleitungen, aber wenn man nicht weiß, in welcher Reihenfolge man am besten anfängt, stößt man schnell an seine Grenzen. Das möchte ich vermeiden.

Daher bitte ich dich - lies das Buch erst und fang dann mit der Umsetzung an.

Gerade im zweiten Teil kann die Vielfalt der Möglichkeiten einen schnell erschlagen. Aber nicht alles ist für jeden Hund gleich wichtig. Euren eigenen Weg, wie du das Wissen und die Übungen für euch sinnvoll nutzen kannst, lernst du mit dem dritten Teil des Buches zu entwickeln.

*Du wirst viele Geschichten aus dem Leben finden, die den gedanklichen Einstieg in die Themen erleichtern oder Inhalte verdeutlichen. Diese sind kursiv gedruckt.*

Verteilt im Buch findest du einige konkrete Übungsanleitungen, die du als Inspiration oder konkrete Umsetzungsschritte für dich nutzen kannst.

Zur besseren Orientierung findest du hin und wieder Wegweiser, die dir zeigen an welcher Stelle des Buches du dich gerade befindest.

Die Bilder im Buch sind auf die Standard Schriftgröße des eReaders optimiert. Solltest du in einer anderen Schriftgröße lesen, kann es sein, dass Bilder zu klein oder zu groß angezeigt werden. Über die Veränderung Schriftgröße kannst du sie dir wieder passend anzeigen lassen.



## TEIL 1 URSACHEN & HINTERGRÜNDE

### Nervöse Hunde - ein Modeproblem?

„Früher hat das auch kein Hund gebraucht!“, höre ich hin und wieder, wenn ich darüber spreche, wie Hunde Entspannung erlernen können. Oder auch: „Wenn der Hund müde ist, dann soll er doch schlafen.“

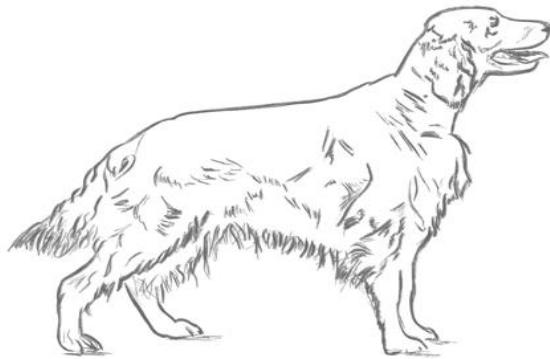
Immer mehr Menschen googeln nach Tipps dazu, wie man hyperaktive Hunde ruhig bekommt. Die Menge der Suchanfragen nach zum Thema hat sich in den letzten 20 Jahren vervierfacht.

Um der Herausforderung Rechnung zu tragen, gibt es auch immer mehr Trainer, die sich genau darauf spezialisieren. Und letztlich ist das auch der Grund, warum ich gerade hier sitze und dieses Buch schreibe.

Dass subjektiv gesehen der Bedarf an entspannteren Hunde besteht, ist offensichtlich. Doch ist es wirklich so, dass die Hunde aufgeregter sind, oder haben wir andere Ansprüche? Und wenn sie wirklich nervöser sind als noch vor wenigen Jahrzehnten, woher kommt das? Was sind die Ursachen?

Wie es dazu kommt, dass wir heute immer mehr aufgeregte Hunde haben, die scheinbar nicht mit den Anforderungen des Alltags umgehen können? Damit beschäftigt sich dieses Kapitel.

Aber zunächst möchte ich dich auf eine Zeitreise in das Irland des 19. Jahrhunderts mitnehmen, zu einem Irish Setter namens Adian und zu



seinem Nachfahren Bruno, der in 2019 lebt.

*Bruno ist ein stolzer Rüde. Mittlerweile ist er schon dreieinhalb Jahre alt. Er ist ein Irish Setter, wie er im Bilderbuch steht. Er hat lange Beine, tolles leicht welliges rotbraunes Fell, Schlappohren, die die Mädels aufseufzen lassen und so wundervolle Augen, wie sie kein Maler hinbekäme. Aber auch die inneren Werte lassen nicht zu wünschen übrig. Er ist schnell, bewegt sich sehr elegant und kann mit seiner Nase eine Fährte sehr präzise ausarbeiten. Und als wäre das noch nicht genug ist er auch ein echter Menschenfreund. Er hat zwar kein eigenes Jagdgebiet wie viele seine Familienmitglieder, aber seine Menschen geben sich alle Mühe ihn „richtig auszulasten“. Sein Tagesplan ist dem eines Top-Managers würdig und er gibt sich alle Mühe trotz fehlender Krawatte, nach außen deutlich sichtbar SCHWER BESCHÄFTIGT zu sein. Das fällt ihm nicht schwer, denn er ist ständig auf Achse. Er kann ja auch viel - also geizt er auch nicht mit seinen Talenten.*

*Montags hat er Kinderdienst, da bespaßt er die Enkelkinder seiner Menschen den gesamten Nachmittag. Er tut alles für sie.*

*100 Mal Bällchen holen? Kein Problem!  
Kostüme tragen und Laufsteg-Hund spielen? Na klar!*

*Beim Toben im Garten den Pausenclown geben und alle zum Lachen bringen? Nichts leichter als das!  
Schlechte Laune nach einer verpatzen Klassenarbeit? Die hält nicht lange, Bruno tröstet sofort!  
Am Dienstag fährt er mit Herrchen morgens immer eine Stunde Rad und am Nachmittag gehen die beiden zum Dummytraining. Auf diesen Sporttag ist er richtig stolz, da pumpt das Adrenalin nur so durch seinen Körper und er hat das Gefühl am Mittwoch beim Gassitreff mit der Nachbarschaft, die Mädels noch mehr zu beeindrucken.  
Donnerstags geht Frauchen mit ihm zur Hundeschule. Sind wir ehrlich: Bruno weiß eh alles, aber Frauchen meint, er müsste lernen, sich zurückzuhalten und sich zu konzentrieren, um sein Wissen auch anwenden zu können. Nunja, wie sie meint - man kann ja nicht alles können.  
Am Freitag wird es richtig lustig, da ist er oft bei der Enkelfamilie zu Besuch und bleibt dort auch über Nacht, weil Herrchen und Frauchen sich den Abend freinehmen und ins Theater gehen und solche Sachen, die Bruno sowieso irre langweilig findet.  
Am Samstag geht er dann mit zum Einkaufen und begleitet seine Menschen überallhin bei ihren Besorgungen.  
Frauchen meint, er würde an Samstagen oft „zu kurz“ kommen, aber er weiß, dass am Sonntag das ganze Programm nur für ihn gedacht ist. Da sind Herrchen und er nämlich den halben Tag beim Mantrailing unterwegs. Hier kann er seine Talente voll entfalten. Einzig das Warten fällt ihm nicht so leicht. Und wenn er ehrlich ist, dann ist ihm auch die ein oder andere Spur schonmal verloren gegangen, weil er sich nicht so gut konzentrieren konnte. Aber das passiert doch jedem einmal, oder nicht?  
So kennt Bruno sein Leben. Seit er bei seiner Familie eingezogen ist, hat er viel zu tun und er ist stolz darauf.*

*Und plötzlich ist alles anders.*

*Die Enkelfamilie ist umgezogen und nun kommen sie nicht mehr oft vorbei. Auch Bruno kann freitags nicht mehr mit zu ihnen. Und Frauchen - die hat sich beim Umzug den Knöchel gebrochen und darf jetzt nicht laufen.*

*Bruno leistet ihr oft Gesellschaft. Und obwohl seine Menschen sich richtig Sorgen machen, dass er gelangweilt sein könnte, findet der aktive Rüde diese Pause gar nicht so schlecht. Wie jeder Irish Setter, der etwas auf sich hält hat er natürlich eine Ahnentafel, die er bis zum Urknall (oder jedenfalls fast bis dahin) zurückverfolgen kann.*

*Um sich die Zeit zu vertreiben, taucht er ein in die Welt seiner Urahnen.*

*Brunos Ururuurur... Opa lebte in einem englischen... oh pardon IRISCHEN Adelshaus und hieß Adian (Der Feurige). Auf der Burg seines Herren wurde er geboren und ging dann in seinen ersten Lebensjahren durch eine harte Schule, als die Menschen Zeit für ihn hatten. Erst als er erwachsen und ein zuverlässiger Jagdhund war, durfte er Teil der Hunde sein, die sein Herr auserwählt hatte, um mit ihm die richtig wichtigen Jagden zu bestreiten. „Der hatte einen tollen Job!“, träumt Bruno und fängt sofort an, das Tagebuch seines Urahnen durchzustöbern. Doch was er da fand, passte so gar nicht zu dem, was Bruno sich von so einem wichtigen Job vorgestellt hatte.*

*Die meisten Tage von Adian dem Feurigen drehten sich um Schlafen vor dem Kamin oder im Zwinger und dem Warten auf Futter. Über den Winter wurde er manchmal sogar gänzlich zu den Bauern ausquartiert, die damit beauftragt wurden, ihn durchzufüttern. Nur während der Jagdsaison durfte er hin und wieder zeigen, was er kann. Eine Jagd konnte schon einmal mehrere Tage dauern, in denen die Hunde häufig gebraucht wurden. Allerdings waren diese Gelegenheiten eher selten. Höchstens ein bis zwei Mal im Monat schafften es die Menschen, größere Jagdgesellschaften zu organisieren. Während einer langen*

*Saison hatte Aidan ungefähr 50 Arbeitstage. Den Rest seines Lebens verbrachte er hauptsächlich mit Schlafen.*

*Bruno ist völlig verdattert. Er dachte bisher das seine Urahnen viel mehr zu tun hatten als er heute. Und dann erfährt er, dass sie im Vergleich zu ihm ein Faulenzerleben geführt haben. Diese ganzen Aufgaben die er in seinem Leben hat, erscheinen ihm plötzlich sehr viel. Doch seine Menschen reden immer davon, dass er ein Arbeitshund sei, der ausgelastet werden müsse. Er hat viel Spaß am Zusammensein mit seinen Menschen und kann sich gar nicht vorstellen wie es anders sein könnte. Die Pausen und Ruhezeiten im Alltag interessieren ihn dann aber doch und er fragt sich wie das wohl wäre, wenn er so viel Zeit zum schlafen hätte.*

## **„Hyperaktiv“ oder „normal“ - alles eine Frage der Wahrnehmung?**

Um herauszufinden, was es wirklich auf sich hat mit der Thematik zunehmend aufgeregter Hunde, dürfen wir zunächst genauer hinterfragen, wie wir Menschen uns verändert haben. Denn es gibt keine objektiven Messkriterien, die uns klar darlegen könnten, ob sich die Hunde verändert haben oder nicht. Daher ist die Wahrnehmung der Menschen, die mit den Hunden leben, aktuell der einzige Anhaltspunkt, um eine Aussage darüber zu treffen. Vielleicht ist es ja so, dass die Hunde sich gleich verhalten, aber wir das heute anders einschätzen als noch vor 20 Jahren?

Ich glaube, es ist beides richtig. Die Hunde haben sich verändert und wir Menschen nehmen das Verhalten unserer Hunde anders wahr.

Wo es früher noch völlig normal war, dass der eigenwillige Terrier der Nachbarin hin und wieder allein seine Runden gedreht hat, sich von niemandem anfassen lässt und ein riesiges Theater veranstaltet, sobald sich jemand dem Grundstück nähert, wäre das heute schon ein auffälliges Verhalten. Eine Schulfreundin hatte einen Beagle, der regelmäßig in der Mietwohnung Heulkonzerte veranstaltete, wenn draußen Geräusche zu hören waren und das nicht, weil er alleine war, sondern weil er Freude am „Singen“ hatte. Keiner hat sich daran gestört. Für die Nachbarn war klar: Da wohnt ein Hund und Hunde bellen oder heulen manchmal. Solange sie nicht nachts aus den Betten geholt wurden, gab es für niemanden einen Grund zum Aufregen.

Dasselbe Szenario heute in 2019 in demselben Wohnumfeld wäre fast schon ein Grund zur Sammelbeschwerde und würde vielleicht den Unmut der ganzen Umgebung auf sich ziehen. Manche Menschen fühlen sich schon durch die bloße Anwesenheit von Hunden (oder Katzen, oder Vögeln, oder ...) belästigt und reagieren auch so, wenn diese Tiere ein für sie völlig normales Verhalten zeigen. Unser Leben wird immer lauter: Ständig piept, summt oder hupt irgendwo ein elektronisches Gerät, aber unsere Toleranz gegenüber natürlichen Geräuschquellen wie Tieren oder Kindern scheint - vielleicht sogar deswegen - zu sinken.

Doch auch die Hundehalter haben teils wenig natürliche Vorstellungen von angemessenem Hundeverhalten. Der einst robuste Jagdhund wird dann peinlichst genau sauber gehalten und ein Hundetrainer wird engagiert, weil der „auffällige Hund“ sich so gern in stinkenden Dingen wälzt. Oder er avanciert zum „echt aggressiven Problemhund“, weil er hin und wieder knurrt wenn Artgenossen ihn aufdringlich belagern.

Die wenigsten von uns Menschen - insbesondere in Städten - wachsen heute noch mit Tieren auf. Wir entfremden uns von der Natur und der Umgang mit Tieren gehört schon lange nicht mehr in jedem Leben völlig selbstverständlich dazu. Dadurch kommt es zur Verschiebung der Wahrnehmung. Das Verhalten unserer Hunde wird immer mehr an menschlichen Maßstäben gemessen. Gleichzeitig vertrauen wir weniger auf unser Bauchgefühl im Umgang mit den Tieren, sondern verlassen uns auf Tipps von außen. Egal ob Trainer, Hundewiesenexperten oder Fernsehgurus - wir folgen dem was uns von außen erzählt wird. Vielleicht auch deswegen, weil wir unser Bauchgefühl nicht mehr hören können?!

Und auch wenn das auf dich nicht zutrifft, verändert es doch die Gesellschaft. Der Druck, einen „gut erzogenen“ (was auch immer das bedeuten soll) Hund zu haben, ist spürbar und das hat Auswirkungen auf dich. Vielleicht stört dich persönlich das Bellen deines Hundes gar nicht, aber was sollen nur die Nachbarn sagen? Vielleicht hast du selbst keine Lust auf rege Unterhaltungen mit fremden Menschen, während du mit deinem Hund spazieren gehst, dir ist es aber peinlich, wenn dein Hund dieses Bedürfnis nach Abstand auf seine Art zum Ausdruck bringt, weil du dich vor den Urteilen der anderen Menschen fürchtest? Ich glaube, solche oder ähnliche Gedanken kennen wir alle. Doch über die Auswirkungen unseres eigenen Kopfkinos auf unsere Hunde und wie du es bewusst steuern kannst, erfährst du später mehr.

Ein Teil des Phänomens von immer mehr nervösen Hunden hat also damit zu tun, dass sich unsere Wahrnehmung verändert. Die jedes einzelnen Menschen und die der Gesellschaft.