

Entschleunigung von Mensch — und Hund

GEMEINSAM ZU MEHR INNERER
RUHE UND GELASSENHEIT



THOMAS & INA BAUMANN

Dieses E-Book ist die digitale Umsetzung der Printausgabe, die unter demselben Titel bei KOSMOS erschienen ist. Da es bei E-Books aufgrund der variablen Leseinstellungen keine Seitenzahlen gibt, können Seitenverweise der Printausgabe hier nicht verwendet werden. Stattdessen können Sie über die integrierte Volltextsuche alle Querverweise und inhaltlichen Bezüge schnell komfortabel herstellen.

IM ZEITALTER DER BESCHLEUNIGUNG

Noch nie war für uns Menschen der Begriff Entschleunigung so wertvoll und gleichzeitig so erstrebenswert, wie dies in der heutigen Zeit der Fall ist.

Entschleunigung ist nichts anderes als die gezielte und damit bewusst vorgenommene Verlangsamung von Handlungs-, Informations- und Energieströmen.

Eine Verlangsamung scheint jedoch für immer mehr Menschen immer weniger infrage zu kommen. Um ein soziales, gesellschaftliches und berufliches „Überleben“ gewährleisten zu können, setzen wir Menschen auf völlig gegenteilige Mechanismen. Wir entschleunigen nicht, wir beschleunigen!

BE- STATT ENTSCHEUNIGUNG

Dafür gibt es eine ganze Menge scheinbar guter Gründe: Menschen, die sich nicht an einer Beschleunigung beteiligen, werden schnell mit Vorurteilen konfrontiert. Eigenschaften wie *faul, träge, bequem, lustlos, gleichgültig, altmodisch oder interessenlos* werden häufig mit Entschleunigung gleichgesetzt. Stattdessen sind die deutlich wohlklingenderen Begriffe wie *fleißig, strebsam, tüchtig, aktiv, dynamisch oder tatkräftig* vornehmlich unter der Bezeichnung Beschleunigung zu finden. Erster und Bester zu werden, ist ja auch deutlich erstrebenswerter, als Letzter und damit der vermeintlich Schlechtere zu sein. Es sind zudem die Nebenwirkungen unserer modernen, digitalen Welt, die einen erheblichen Beschleunigungsaspekt beinhalten. Ein von Hand geschriebener Brief benötigt einen vergleichsweise hohen zeitlichen Aufwand, bis er geschrieben und verschickt wird, beim Adressaten ankommt, von diesem dann beantwortet und wieder zurückgesendet wird.

Es vergehen mindestens zwei bis drei Tage für einen einzigen Informationsaustausch. Digital benötigen wir für einen vergleichbaren Informationsaustausch häufig nur wenige Minuten. Genau aus diesem scheinbaren Vorteil ergibt sich letztlich ein unbestreitbarer Nachteil. Der Informationsaustausch schnell quantitativ derart in die Höhe, dass wir mittlerweile völlig zu Recht von einer **Informationsflut im digitalen Zeitalter** sprechen müssen. Diese Flut an Informationen strömt vergleichsweise oberflächlich durch das menschliche Gehirn und beschäftigt es in permanenter Weise. Und obwohl unser Gehirn in der Regel über eine ganz gute selektive Fähigkeit verfügt, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, läuft es den ganzen Tag über auf Hochtouren.

Und was passiert in der Nacht? In der nächtlichen Ruhezeit arbeitet unser Gehirn weiter und verarbeitet fleißig die Geschehnisse, sortiert sie und archiviert sie in wichtigere und in weniger wichtigere „Schubladen“.



© Anna Auerbach/Kosmos

Harmonische Zweisamkeit, außerhalb jeglicher Terminplanung, gilt als einer der Grundsteine in Sachen Lebensqualität.

PAUSEN FÜR DAS GEHIRN

Das Gehirn des modernen Menschen leistet auf der einen Seite Unglaubliches, auf der anderen Seite kann es aber bei der massenhaften Verarbeitung von Informationen quasi „verlernen“, dass es auch mal Pausen braucht.

Pause bedeutet Abschalten und Abschalten wiederum ist mit Ruhe verbunden.

Schlaflose Nächte bei immer mehr Menschen zeigen deutlich, wie fatal sich mittlerweile fehlende Ruhe und damit auch fehlende Entschleunigung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken können.

Laut dem DAK-Gesundheitsreport von 2017 sind seit 2010 die Schlafstörungen bei Berufstätigen in Deutschland im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Mittlerweile geht man sogar davon aus, dass rund 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland mehr oder weniger schlecht schlafen.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

Das ist eine wahre Aussage, die keiner weiteren Erklärung bedarf. Wenn unser Gehirn aber nicht mehr in der Lage sein sollte, den Dauerbetrieb unserer Gehirnzellen auf Ruhe zu schalten, müssen wir lernen, Ruhe neu zu programmieren. Beispielsweise durch erzwungene und terminlich verbindliche kleine Auszeiten, die wir – gegen unseren eigentlichen Willen – regelmäßig in das Alltagsgeschehen einfließen lassen. Diese Auszeiten können in wunderbarer Weise auch bei den gemeinsamen Aktivitäten mit unseren Hunden erfolgen.

Das Ihnen vorliegende Buch soll einen Beitrag dazu leisten, sich selbst und auch dem dazugehörenden Vierbeiner durch entschleunigende Aktivitäten zu mehr innerer Ruhe und damit zu einer höheren Lebensqualität zu verhelfen.

Ihr/Ihre

Thomas und Ina Baumann

ZU DIESEM BUCH

Wundern Sie sich bitte nicht, wenn im ersten Kapitel weniger der Hund, als vielmehr der hinter dem Hund stehende Mensch in den Fokus tritt. Ein Mensch ist kaum dazu fähig, seinen unruhigen bzw. nervösen Vierbeiner zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu bewegen, wenn er nicht selbst mit gutem Beispiel vorangehen kann.

Erfolgreiche Hundetrainer, die viel mit verhaltensauffälligen Hunden zu tun haben, wissen es schon lange: **Es ist deutlich weniger sinnvoll, Energien und Kompetenzen ausschließlich in das Training mit dem Hund zu investieren, als geschickt in das Denken und Handeln des Hundehalters einzugreifen.**

Ein Hundetrainer muss den passenden „Schlüssel“ und damit den erfolgreichen Zugang zu einer Verhaltensänderung beim Hund suchen, finden und letztlich auch bereitstellen. Diesen „Schlüssel“ kann er nur finden, wenn er seinen Fokus in erster Linie auf das Verhalten des Menschen und dann erst auf das Verhalten des Hundes richtet.

Am Ende ist es ja immer (!) der Hundehalter, der diesen „Schlüssel“ einsetzen muss, um den häufig verschlossenen Zugang zu seinem Vierbeiner erfolgreich öffnen zu können.

Ganz gleich, wie viel Hundetrainer am Verhalten des Hundes eines Kunden persönlich ändern können, es werden weder Zuverlässigkeit noch Beständigkeit in Sachen Verhaltensänderungen erreichbar werden. Um wirklich erfolgreich zu sein, muss der mit dem Hund zusammenlebende Mensch in der Lage sein, die erarbeiteten Trainingspläne zielgerichtet umzusetzen. **Eine weitgehende Souveränität und damit innere Ruhe und Gelassenheit gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, wenn ein Hundehalter das Verhalten seines Vierbeiners langfristig und nachhaltig verändern möchte.** Die Vermittlung dieser Eigenschaften sind für einen modernen Hundetrainer wesentlich

erfolgsbestimmender, als der geschickte Umgang mit dem Hund des Menschen.

Der Zugang zum Hund führt immer über den passenden Schlüssel, den der Mensch finden muss.



© Anna Auerbach/Kosmos

Der Mensch – und damit der Halter des Hundes – muss überwiegend im Fokus eines Hundetrainers stehen.

VERHALTENS AUFFÄLLIGKEITEN

Wir nähern uns zunehmend der Zehn-Millionen-Marke, wenn wir über die Anzahl der in Deutschland lebenden Hunde sprechen.

Dieser enorme Zuwachs an sogenannten Familienhunden führt u.a. zu der Frage, ob das moderne und vor allem enge Zusammenleben von Mensch und Hund mit einer Zunahme an Verhaltensauffälligkeiten bei Hunden in Verbindung gebracht werden kann? Die Beantwortung dieser Frage kann gleich sechsmal mit JA erfolgen:

JA, weil das Zusammenleben zwischen Mensch und Hund durch die immer engere soziale Verbundenheit auch konsequenterweise mehr soziale Reibung aufweist. Die allermeisten unserer Hunde leben heute – glücklicherweise – nicht mehr im Zwinger oder in einer Scheune, sondern wohlbehütet und unmittelbar mit ihren Menschen zusammen. Dadurch entstehen allerdings auch mehr Reibungspunkte zwischen Hund und Mensch, als dies früher der Fall war.

JA, weil viele Menschen das Verhalten ihrer Hunde nicht wirklich verstehen und dadurch vieles fehlinterpretieren. Selbst die konstruktive Aggression bei Streitigkeiten zwischen zwei Hunden wird häufig als Tabu betrachtet und strikt unterbunden. Dass aber Aggressionsverhalten ein Kernmerkmal der sozialen Kompetenz darstellt, wird dabei einfach übersehen.



JA, weil die Angst des Menschen vor Auseinandersetzungen mit dem Hund dessen soziale Entwicklung einschränkt. Hunde werden häufig nicht mehr erzogen. Stattdessen werden mit jeder Menge Tricks und „Tauschgeschäften“ reglementierende Handlungen am Hund vermieden und sogar tabuisiert. Doch konstruktiv gestaltete Auseinandersetzungen zwischen zwei Beziehungspartnern sind für die Beziehungsqualität elementar! Wir Menschen streiten auch mit unseren zweibeinigen Beziehungspartnern und haben im Rahmen dieser Auseinandersetzungen gelernt, unsere Positionen im Streitgespräch so zu vermitteln, dass sie durch unseren Partner zumindest respektiert werden. Umgekehrt haben wir auch gelernt, dass wir die Positionen unseres Partners zu respektieren haben. Nur so geht Beziehung! Viele unserer vierbeinigen Sozialpartner zeigen in dieser Hinsicht Beziehungsdefizite, weil der Mensch sich nicht (zu-)traut, seine Position im begründeten Einzelfall gegenüber dem Hund souverän durchzusetzen.

JA, weil der Mensch noch immer nicht weiß, dass Hunde zwischen 16 und 18 Stunden am Tag Ruhe haben sollten. Galten noch vor 20 Jahren sehr viele verhaltensauffällige Hunde als unterfordert, treffen wir heute auf eine überwiegende Anzahl problematischer Hunde, die offensichtlich als überfordert gelten müssen. Ein Hundehalter hat kaum ein schlechtes Gewissen, wenn er seinem Vierbeiner den ganzen Tag über vermeintlich Gutes tut, indem er ihn permanent beschäftigt und nicht nur damit ständig auf Trab hält. Das schlechte Gewissen ist aber sofort gegenwärtig, sollte mal – aus welchen Gründen auch immer – ein Spaziergang mit dem Hund ausfallen. Viele Zweibeiner müssen da einfach umdenken.

JA, weil Hunde immer aktiv glücklich sein müssen und bloße Zufriedenheit als nicht ausreichend angesehen wird! Viele Menschen scheinen an einem aktiven Hund viel mehr Freude zu haben, als an einem zufrieden herumliegenden Vierbeiner.

JA, weil vor allem der ideologische Methodenstreit in der Hundeerziehung wenig nützlich ist und viel verwirrt! Hier treffen wir auf deutliche Parallelen zur Kindererziehung, bei der ja auch unterschiedliche Erziehungsstile ohne klares Ergebnis seit vielen Jahren diskutiert werden.



© Anna Auerbach/Kosmos

Ein mit seinem Mensch sozial verbundener Hund ...



© Anna Auerbach/Kosmos
... hat vor allem dann eine hohe Lebensqualität, ...



© Anna Auerbach/Kosmos
... wenn „sein“ Mensch weitestgehend authentisch ist.

STRESS, DER „KILLER“ UNSERER LEBENSQUALITÄT?

Dann wäre da noch der alltägliche Stress. Er gilt als der hauptsächliche „Killer“ unserer Lebensqualität. Dabei ist ja Stress an sich nichts Schlimmes, vorausgesetzt, die Dosis stimmt. Zu viel Stress jedoch verhindert emotionale Zufriedenheit, lässt uns nicht wirklich zur Ruhe kommen, sorgt für Schlaflosigkeit und macht uns letztlich sogar organisch krank. Da geht es unseren vierbeinigen Sozialpartnern keineswegs besser als uns Menschen.

Einfach gar nichts mehr tun, um dem Stress aus dem Weg zu gehen, funktioniert allerdings ebenso wenig – weder bei einem Mensch, noch bei einem Hund. Denn auch Untätigkeit kann Stress auslösen, weil aktives Tun notwendig ist, um innere Zufriedenheit und damit Lebensqualität zu erreichen. Wir brauchen Stress zudem für den Erhalt unseres Organsystems. Nichtstun ist damit nicht gut und zu viel tun ist auch nicht gut. **Emotionale Zufriedenheit und damit hohe Lebensqualität ist**

deshalb nur möglich, wenn sich ein Mensch in ausreichender Weise Zeit für sich selbst nehmen kann. Raus aus dem Hamsterrad und rein in die „meditative Hängematte“. Kraft und Gelassenheit schöpfen und dann – warum nicht – wieder rein ins Hamsterrad.

Die gemeinsame Zeit mit dem Hund, außerhalb des Hamsterrades, zählt zu den besonders schönen Momenten im Leben.

OFT IST WENIGER MEHR!

In diesem Buch geht es vor allem darum, mögliche Wege aufzuzeigen, die dazu beitragen können, unseren vierbeinigen Sozialpartnern ein schönes und harmonisches Leben zu gestalten. Ein Leben, das nicht durch Aktionismus, Hektik und Stress geprägt wird. Ein Leben, bei dem stattdessen bereichernde Elemente wie innere Ruhe, Gelassenheit und vor allem Zufriedenheit im Mittelpunkt stehen. Dass dabei weniger im Ergebnis mehr sein kann, kann man oftmals schon nach sehr kurzer Zeit am Verhalten unserer Vierbeiner deutlich erkennen.

Doch genauso wie wir Menschen uns immer wieder zwingen müssen, unsere lebensbereichernden Auszeiten auch wirklich zu beanspruchen, müssen wir unter Umständen auch unseren nervösen bis „überdreht“ wirkenden Vierbeiner zu Beginn eines Auszeit-Trainings ebenfalls verpflichten, zur Ruhe zu kommen. Nicht unerheblich ist dabei die Gewissheit, dass die Beziehungsqualität zwischen Mensch und Hund mittel- und langfristig optimiert wird. **Dabei ist gegenseitiges soziales Vertrauen das Fundament.**

Der erste Schritt auf dem Weg in ein glückliches Zusammenleben zwischen Mensch und Hund besteht allerdings in der nicht immer einfachen Aufgabe umzudenken und den Blickwinkel dabei zu verändern. Die wirklich wertvollen Inhalte des Lebens dabei zu erkennen, zu

selektieren und gemeinsam mit dem Hund zu erleben, wird die Lebensqualität von Mensch und Hund gleichermaßen erhöhen.

INNERE SEHNSUCHT

— *nach Ruhe und Gelassenheit*



© Anna Auerbach/Kosmos

DER UMGANG MIT STRESS

Nach vielen Jahren unseres Trainings mit Menschen und deren Hunden steht für uns zweifelsfrei fest: Um als sogenannter Hundetrainer erfolgreich sein zu können, muss man zunächst den Menschen erreichen und – bei gegebener Notwendigkeit – dessen Verhalten verändern. Danach erst sollten methodische Konzepte im Sinne einer Trainingsplanung erfolgen.

Doch daraus ergeben sich gewisse Schwierigkeiten, denn der hinter seinem Hund stehende Mensch ist heutzutage durch einen stressproduzierenden gesellschaftlichen Wandel unverkennbar belastet und in vielen Fällen auch persönlich negativ betroffen. Und dass Stress ab einer gewissen Dosis nicht nur betroffen, sondern sogar krank machen kann, ist hinlänglich bekannt. Das Wörtchen STRESS dürfte in unserer Gesellschaft wohl innerhalb der sprachlichen Anwendung in der Häufigkeit eine Spitzenposition einnehmen. Vor allem in der Hundehaltung und im Hundetraining wird fast schon inflationär von diesem Begriff Gebrauch gemacht. Leider ist der Begriff Stress gedanklich sehr stark mit negativen Emotionen verknüpft und nur so ist das Bestreben erklärbar, Stress immer wieder aus dem Weg zu gehen. Ein falscher Gedanke! Stress ist – abhängig von dessen Dosis und Zeitdauer – nicht nur gesund, sondern sogar lebensnotwendig. Ohne Stress wären wir Menschen weder lebens- noch überlebensfähig. Stress ist ein wichtiges Lebenselixier, das uns von der Geburt bis zum Eintritt des Todes ständig begleitet.



© Anna Auerbach/Kosmos

Gelingt es dem Trainer, das Verhalten des Zweibeiners zu beeinflussen, sind Trainingserfolge meist nur eine Frage der Zeit.

WAS IST STRESS?

Eine der einfachsten Definitionen für Stress: **Ein innerer Belastungszustand des Körpers, hervorgerufen durch äußere und oder innere Einflüsse, auch Stressoren genannt.**

Stress kann somit durch Einflüsse aus der uns umgebenden Umwelt entstehen. Ein lauter Knall, ein aufziehendes Gewitter oder der grimmige Blick eines Mitmenschen.

Stress kann aber auch und vor allem durch unsere Gedanken entstehen, ganz ohne unmittelbare Einflüsse von außen. Die Sorge um unsere Gesundheit – auch wenn wir in diesem Augenblick gesund sind. Die

Gedanken an Armut oder Arbeitslosigkeit – obwohl wir in diesem Augenblick materiell gut versorgt sind und einem Beruf nachgehen.

STRESS EVOLUTIONS BIOLOGISCH ERKLÄRT

Verhaltens- oder evolutionsbiologisch lässt sich Stress jederzeit erklären. So war es in früheren Zeiten überlebenswichtig, dass unser Körper bei Erkennen einer Gefahr möglichst schnell eine Gegenmaßnahme ergreifen konnte – meist war dies eine Vorbereitung auf Flucht, Angriff oder Verteidigung. In der Stressreaktion stiegen durch das Ausschütten von Stresshormonen Puls und Blutdruck, die Muskeln spannten sich an und in Sekundenbruchteilen stand dem Körper dadurch wichtige zusätzliche Energie zur Verfügung. Damit war auch schon damals Stress lebens- und überlebenswichtig.

DER PSYCHISCH „AUFGE LadENE“ MENSCH

Der moderne Mensch hat in einer mittlerweile veränderten Lebensform ein anderes Stresssystem entwickelt als seine Urahnen (siehe Info). Körperlicher Kampf, Flucht oder auch Verteidigung der eigenen Unversehrtheit sind in hochzivilisierten Gesellschaften nur noch selten notwendig.

In unserer Gesellschaft wird Ausstieg mit Stillstand gleichgesetzt – und wer stehen bleibt, scheint verloren zu sein!

Und dennoch empfindet der Mensch in sehr vielen Situationen des Lebens Stress. Die Verarbeitung von Stress ist dabei in unserer heutigen Zeit ein gravierendes Problem. Der psychisch „aufgeladene“ Mensch hat kein ursprüngliches Ventil mehr, der innere Druck kann nicht oder nicht

ausreichend abgeleitet werden und so kommt es im Körper bzw. im Kopf zu einem dauerhaften Alarm- bzw. Belastungszustand.

Wenn man dann noch weiß, dass Stress eigentlich nur im Kopf des Menschen stattfindet, wird schnell erklärbar, warum sich unsere moderne Gesellschaft so intensiv mit Themen wie Depression oder Burn-out zu beschäftigen hat. Erschreckend viele Menschen befinden sich in einem Hamsterrad oder auch Teufelskreis in Sachen Stress, aus dem sie oftmals aus eigener Kraft nicht mehr herauskommen.

Seelische und auch organische Erkrankungen, deren Ursachen in einem mangelhaften Anpassungssystem für Stress zu finden sind, nehmen permanent zu.

GIBT ES AUCH „GESUNDEN“ STRESS?

Dass sich die Wissenschaft bis heute nicht einig ist, ob es Stress nur in negativer oder auch positiver Form geben kann, mag manche Menschen verwirren. Das liegt ganz einfach daran, dass ein Teil unserer Wissenschaftler bestimmte Zustände im menschlichen Organismus erst dann als Stress bezeichnen, wenn sich dadurch negative Folgen oder gar Schädigungen ergeben. Sie bewerten Stress damit ausschließlich negativ. Für sie gibt es keine negative oder positive Bezeichnung, denn Stress wird generell als negativ angesehen.

EUSTRESS UND DISSTRESS

Andere wiederum teilen Stress in zwei Sparten auf: Sie sprechen über positiven Stress, der in der Fachliteratur auch **Eustress** genannt wird, und über negativen Stress, **Disstress** genannt.

„Dis“ ist eine lateinische Vorsilbe und bedeutet „schlecht“. Disstress ist aufgrund der hier zu erwartenden negativen körperlichen, geistigen und seelischen Folgen für den Betroffenen in einem Übermaß belastend und kann letztlich eine schädigende Wirkung aufweisen.

Eustress hingegen ist von einer griechischen Vorsilbe abgeleitet. „Eu“ ist die Bezeichnung für „gut“. Diese Art von Stress wird zunächst nicht als Belastung empfunden. Es handelt sich dabei meist um Einflüsse, die als besonders erregend empfunden und mit großer Leidenschaft ausgeführt

werden. Hier kann Stress belebend wirken und die Leistungsfähigkeit sogar erhöhen. Aber übersteigt die jeweilige Erregung bzw. Erwartungshaltung ein bestimmtes Maß, kann auch aus Eustress Disstress werden.

Wir müssen uns in der Praxis und damit beim täglichen Umgang mit unseren Hunden tatsächlich sowohl mit Disstress (negative Form) als auch mit Eustress (positive Form) befassen, denn – wie wir gleich noch erfahren werden – ist das eine oftmals mit dem anderen eng verbunden. Und das nicht nur bei unseren Hunden, sondern auch bei uns Menschen!



© Anna Auerbach/Kosmos

So schön beutebezogene Objektspiele – hier mit einem Ball – für Mensch und Hund sein mögen, ...



© Anna Auerbach/Kosmos

... bei exzessiver und damit maßloser Anwendung sind negative Stressrisiken unbestreitbar.

Wechsel von Eustress und Disstress

Zunächst dürfen wir davon ausgehen, dass positiver Stress tatsächlich gesund ist.

Im Fußballstadion: Ein sehr gutes Beispiel dafür ist das prall gefüllte Fußballstadion, in dem sich Tausende von Menschen unmittelbar vor Anpfiff eines Spiels in riesiger Vorfreude bzw. Erregung befinden. Im Spielverlauf kommt es bei erfolgreichen Aktionen auf dem Spielfeld zu extremen Glücksmomenten, unter deren Einflüsse Menschen aufspringen, begeistert die Arme nach oben reißen und lautstark jubeln. Dabei werden sogenannte Glückshormone ausgeschüttet, die letztlich zu einem berausenden Zustand führen können. Wenn wir diesen Zustand im Körper nicht als Stress bezeichnen, übersehen wir auch die sehr enge Verbindung, die sich zwischen Eustress und Distress herstellen lässt. Es fällt ein Tor, die Menschen jubeln begeistert! Das Tor wird aberkannt und Wut und Zornesröte verdrängen in Sekundenschnelle den schönen Augenblick zuvor. Aus Eustress wird Distress.

Hier wird einem schnell klar, dass es tatsächlich eine enge Verbindung zwischen beiden Stressformen gibt, denn bedingt durch den positiven Stress befindet sich der Organismus des Menschen ohnehin schon in höchster Erregung. Kommt es dann noch zusätzlich zu negativen Einflüssen, verstärkt die bereits bestehende hohe Erregung das Gefühl von Wut und Zorn ganz erheblich. Der schnelle, fast überganglose Wechsel von Eustress zu Distress – oder auch umgekehrt – belegt, wie eng beide Bereiche miteinander verbunden sein können.

Der Lottoschein: Ein völlig anderes Beispiel kann ein Lottoschein mit sechs Richtigen sein. Die innere Erregung nach Bekanntgabe steigt ins Unermessliche, der Körper „bebt“, die Hände zittern, der Jubel kennt keine Grenzen. Doch je mehr wir den Organismus in die Erregung treiben, umso enttäuschter und verbitterter sind wir nach Bekanntwerden der Tatsache, dass wir vergessen haben, den Lottoschein abzugeben.

Nehmen wir nun einmal ein typisches Beispiel aus dem Mensch-Hund-Alltag dafür, wie schnell bei einem Hund der Wechsel vom positiven zum negativen Stress im Einzelfall erfolgen kann.



© Anna Auerbach/Kosmos

Hier sind ruhige Phasen sehr wichtig, um die innere Balance zu halten.



AUS DER PRAXIS

VOM POSITIVEN ZUM NEGATIVEN STRESS

Ole ist ein sogenannter Balljunkie. Ballspielen ist seine extreme Leidenschaft. Sieht er den Ball, steigt seine Erwartungshaltung ins

Unermessliche! Sein Körper ist extrem angespannt, die hinteren Gliedmaßen zittern, die Pupillen sind angesichts der Erregung geweitet. Zufällig nähert sich in diesem Augenblick ein weiterer Hund dem Geschehen an. Ole sieht dessen Annäherung und in Bruchteilen von Sekunden wird seine positive Erwartungshaltung in frustrative Energie (der andere Hund kann Konkurrent werden) umgewandelt, die zu einem aggressiven Angriff auf den Artgenossen führt. Ole fügt eigentlich keinem Hund ein Leid zu, eigentlich. Doch unter dem Einfluss der extrem stimulierenden Erwartungshaltung kommt es augenblicklich zu einem Wechsel von der positiven in eine ausgesprochen negative Stimmung, die letztlich zu aggressiven Handlungsweisen führt.

Bei Ole und vielen weiteren Hunden, die man zutreffend mit dem Begriff „Balljunkie“ verbindet, kommt noch ein weiterer wichtiger Umstand dazu. Versucht man einen Balljunkie Tag für Tag bis zur körperlichen Erschöpfung quasi müde zu spielen, können mittel- und langfristig genau diese Erschöpfungszustände ebenfalls zu einer Schädigung des Körpers durch Überbeanspruchung führen. Obwohl scheinbar gar nichts Negatives passiert. Das zeigen übrigens unsere Praxiserfahrungen anhand der immer wieder festgestellten, reduzierten Lebenserwartung vieler Balljunkies. Das permanente Bedienen der suchtfördernden Leidenschaft über Jahre hinweg, betreibt Raubbau an Körper und Geist dieser Hunde! Damit kann auch ausschließlich positiver Stress mittel- und langfristig negative Formen annehmen. Allzu viel ist ungesund und das gilt damit auch für den positiven Stress.

Das Ganze geht allerdings auch anders herum, vom Negativen zum Positiven, wie wir am nächsten Beispiel sehen werden.

NEGATIVER STRESS, AUCH POSITIV?

Doch so wie ein positiver Stress auch negative Seiten aufweisen kann, müssen wir uns keinesfalls bei negativem Stress nur mit den Nachteilen beschäftigen. Wie bekanntermaßen jede Medaille zwei Seiten hat, so hat auch der negative Stress zwei Seiten, eine positive und eine negative.

Wenden wir uns in diesem Zusammenhang zunächst der allgemein bekannten Seite des negativen Stresses zu.



© Atelier Krohmer

Negative Auswirkungen von Stress auf den Organismus

Stress ist durchaus gefährlich und auch heimtückisch. Manche Menschen leiden unter Stress und erkennen selbst beim Vorhandensein gesundheitlicher Beschwerden nicht wirklich, dass deren Auslöser ganz einfach unter dem Begriff Stress zu finden ist.

Man kann die negativen Wirkungen von Stress durchaus mit dem tropfenden Wasserhahn vergleichen. Wassertropfen, die immer wieder kurzzeitig auf eine Betonfläche fallen, können dem Beton kaum etwas anhaben. Doch wie uns schon das Sprichwort „Steter Tropfen höhlt den Stein“ lehrt, ist bei einer mittel- und langfristigen Belastung des Betonbodens die aushöhlende Wirkung der Wassertropfen unverkennbar.

Wenn wir wissen, dass es zwischen Mensch und Hund eine Stimmungsübertragung gibt, kann man sich gut vorstellen, dass ein ständig gestresster Mensch sein persönliches Stressverhalten früher oder später auch auf den mit ihm zusammenlebenden Sozialpartner Hund überträgt.

Das ist zunächst nichts Neues und dennoch führt diese Erkenntnis gleichzeitig zu der Gewissheit, dass eine harmonisch ausgerichtete Mensch-Hund-Beziehung nur dann mit Lebensfreude und Zufriedenheit verbunden sein kann, wenn vor allem ein ständig gestresster Mensch

bereit ist, sich selbst zu verändern. Viele Hundetrainer wissen deshalb ganz genau, dass sie beispielsweise beim Umgang mit verhaltensauffälligen Hunden den Schwerpunkt ihrer Arbeit nicht auf den Hund, sondern auf den Menschen zu setzen haben. Nur so lässt sich im modernen Hundetraining ein erfolgreiches Wirken generieren. Genau diese Hundetrainer sind in gewisser Hinsicht auch erfolgreiche „Psychologen“, wenn es ihnen gelingt, Menschen in ihrem Denken und Handeln beim Umgang mit dem Hund positiv zu verändern.

*Belastenden Stress beim Menschen erkennen,
beurteilen und auf sein Stresssystem Einfluss nehmen,
ist viel wichtiger, als jedes funktionale Training am
Hund.*



© Anna Auerbach/Kosmos

Eines von vielen Stress-Gesichtern bei einer Hundehalterin, die sich der bevorstehenden Hundebegegnung mit Besorgnis ausgesetzt sieht.

Stressvermeidung

Stressvermeidung verhindert positive Wirkung von Stress!

Bitte kommen Sie jetzt aber keinesfalls auf die Idee, ständig einen Plan zur Stressvermeidung zu entwickeln. Allein der ständige Zwang, sich jederzeit Stress unbedingt entziehen zu wollen, erzeugt erheblich mehr Stress, als ein kluges Stressmanagement zu entwickeln. Warum es nicht gut sein kann, im Leben ständig auf Stressvermeidung zu setzen, wird schnell erkennbar, wenn wir uns einmal die positiven Aspekte von Stress genauer ansehen.



© Atelier Krohmer

Positive Auswirkungen von Stress auf den Organismus

Stress ist ein lebenswichtiges Elixier, das als unverzichtbar gelten muss. Der richtige Umgang mit negativem Stress ist weitaus wichtiger als jeglicher Versuch, ihn permanent zu umgehen. Stressmanagement bringt unser Leben viel besser in eine wichtige Balance als jeglicher innere Zwang zur permanenten Stressvermeidung.

AKTIVE UND PASSIVE STRESSSYSTEME

Es gibt zwei wichtige Faktoren, die mitbestimmen, wie gefährlich sich Stress auf einen Organismus auswirkt. Das ist zum einen die Intensität der sogenannten Stressoren und die Dauer von deren Einwirkungen. Hinzu kommt bei der Stressbeurteilung noch der Umstand der jeweiligen Stressresistenz, die ein Mensch hat oder auch nicht. Eine weitere wichtige Aussage betrifft übrigens wieder Mensch und Hund gleichermaßen: Es gibt aktive und passive Stresssysteme!

Fingerabdruckgleich hat jedes Individuum, ganz gleich ob Mensch oder Hund, sein eigenes, einzigartiges Anpassungssystem in Sachen Stress. Im Grunde kann man – vereinfacht gesehen – zwei gegensätzliche Verhaltensmuster erkennen, wenn man Stressverhalten zu beurteilen hat. Es handelt sich dabei um die aktive – und gegenteilig um die passive – Form von Stressreaktionen.

Beim **aktiven Stresssystem** zeichnet sich das Individuum durch eine vergleichsweise hohe Handlungsaktivität aus. Bei uns Menschen ist das

beispielsweise an hektischer Unruhe, wildem Gestikulieren, lautstarkem Protestieren oder Brüllen, bis hin zu sogenannten Kontrollverlusten (die Reaktionen werden nicht mehr bewusst gesteuert) zu erkennen.

Beim **passiven Stresssystem** hingegen sind nach außen erkennbare Handlungen reduziert oder überhaupt nicht erkennbar. Jemand, der bei Stressaufkommen quasi sprichwörtlich „alles in sich hineinfrisst“ oder „in sich zusammenfällt“ und nach außen keine oder nur wenig Handlungsaktivität zeigt, dem ist das passive Stresssystem zuzuschreiben.

Wenn sich beispielsweise zwei Menschen eingeschlossen in einem festsitzenden Fahrstuhl befinden und befürchten müssen, lange Zeit darin gefangen zu bleiben, ist bei beiden Personen mit Stressaufkommen zu rechnen. Während jedoch der eine in dieser Stresssituation panikartig mit Fäusten und Füßen gegen die Fahrstuhlwand schlägt, tritt und laut um Hilfe ruft, sitzt der andere zeitgleich in gekrümmter Körperhaltung, den Kopf auf den Knien liegend, verloren wirkend und depressiv anmutend auf dem Fahrstuhlboden. Beide Menschen stehen unter vergleichbar hohem Stress und beide Menschen gehen völlig gegensätzlich damit um.



© Anna Auerbach/Kosmos

Die Gegensätzlichkeit eines aktiven bzw. passiven Stresssystems: Während dieser Hund sogenannten Stressoren aktiv handelnd begegnet, ...



© Anna Auerbach/Kosmos

... wirkt sich hier Stress eher lähmend auf die Reaktionen dieses Hundes aus. Bei ihm spricht man deshalb von einem passiven Stresssystem.

Warum ist diese Unterteilung so wichtig?

Nun, weil Menschen mit einem aktiven Stresssystem von ihren Hunden völlig anders wahrgenommen werden, als Menschen mit einem passiven Stresssystem. Und so ist es auch naheliegend, dass ein Hund sein eigenes Verhalten dem Verhalten seines Menschen in Stresssituationen entweder