

Resilienz

Wege zu innerer Stabilität

Foto: Stefan Holzinger

Resilienz taucht als Begriff im Hundetraining immer öfter auf. Er wird verknüpft mit Stressresistenz, Impulskontrolle, der Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen und mehr. Was Resilienz genau ist und wie wir das Wissen darum im Zusammenleben mit unseren Hunden nutzen können, erläutert Vanessa Engelstädter in diesem Artikel.

Konflikte und Stress gehören zum Leben. Der Stressforscher Hans Selye bezeichnet sie gerne als die Würze des Lebens. Erst wenn der Stress nicht mehr bewältigbar ist, Konflikte zu lange andauern und der Ausgleich fehlt, können sie krank machen. Die Symptomatik ist vielfältig: von muskulären Verspannungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, organischen Schäden bis hin zu psychischen Leiden. Oft werden in dem Bereich nur die Symptome bekämpft, statt der Ursache auf die Spur zu gehen.

Passend dazu fällt derzeit oft das Wort „Resilienz“. Liest man die Texte dazu, klingt es vielversprechend, im Inneren so stabil zu sein, dass die äußeren Einflüsse einen nicht mehr stark tangieren.

„Resilire“ (lat.) bedeutet „zurückspringen, abprallen“. Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Werkzeugkunde und definiert ein Material, welches nach einer Bearbeitung wieder in die eigentliche Form zurückfindet. Auch Ökosysteme können resilient sein, wenn sie sich nach einem Zusammenbruch wieder aufbauen. Aktuell befinden wir uns in einer Situation, die uns aufzeigt, wie wir in dem Bereich der Resilienz als Gesellschaft und als einzelne aufgestellt sind. Nach dem Überstehen der Corona-Pandemie werden unter anderem Abläufe optimiert, Mundschutze und Schutzbekleidungen wieder in Deutschland produziert und die Pandemiepläne umgeschrieben und ergänzt. Der Blick wird wieder nach vorn gerichtet und jeder hat eine neue Lern-

und manchmal auch Leidenserfahrung in seinem Rucksack. Für das nächste Mal sind wir besser gewappnet. Auch das bedeutet Resilienz.

Erst in den letzten Jahrzehnten wurde dank der neurobiologischen Forschung deutlich, dass das Gehirn und die Synapsen ein Leben lang Veränderungen erfahren. Anders als früher behauptet, ist die Resilienz kein festes Wesensmerkmal, sondern kann trainiert werden. Selbst dann, wenn die Startbedingungen für eine innere Ausgeglichenheit nicht optimal waren.

Ein Resilienztraining ist eine Arbeit an der Wurzel des Stresssystems. Die Genetik, die Persönlichkeit und die ersten Lebenserfahrungen sind hier maßgebend am Aufbau der Leit- und Schaltzentrale des Stressempfindens beteiligt: dem Gehirn.

Von einem Training an der Resilienz profitieren nicht nur wir Menschen, sondern ebenfalls unsere Hunde. Das Säugetiergehirn hat bei den Zwei- und Vierbeinern identische Abläufe. Es gibt einige Übertragungsmöglichkeiten von Mensch zu Hund und umgekehrt: viele Ergebnisse der heutigen Stress- und Resilienzforschung beruhen auf Tierversuchen.

In diesem Artikel geht es um die individuelle und persönliche Resilienz des Hundes. Als eine Art Immunsystem schützt sie die Psyche des Vierbeiners vor krank machenden Einflüssen. Die Re-



silienz wächst mit ihren Aufgaben, die Hunde wachsen mit den überstandenen Konflikten und ihr Gehirn wächst durch neue Verdrahtungen (Neuroplastizität).

Resilienz, das Allheilmittel?

Jeder Hype sollte von allen Seiten beleuchtet werden. So auch dieser. Denn die Arbeit an der Resilienz bei den Hunden bedeutet nicht, einen Tefloneffekt zu trainieren, an dem alles abperlt. Oder die absolute Stressfreiheit zu erreichen. Ebenfalls geht es nicht darum, einen „lieben“ Hund zu erhalten.

Vor einigen Jahrzehnten galt ein Attribut der Resilienzfaktoren als wertvoll, das so in der Fachliteratur nicht mehr zu finden ist: die Subversion, die als Auflehnung gegen empfundene Ungerechtigkeiten der Obrigkeit beschrieben wird. Derzeit steht eher die Anpassung im Vordergrund. Gerne sinnbildhaft dargestellt als biegsamer Bambus, der jedem Sturm standhält durch seine Flexibilität. Doch gibt es in diesem Bereich einige kritische Stimmen, die ihre Berechtigung haben. Denn gerade eine Gesellschaft braucht die Querdenker, Neudenker und Umdenker, um zu wachsen und sich zu entwickeln (ohne leichtgläubig Verschwörungstheorien zu folgen). So schreiben die Kritiker dieser neuen Anpassungswelle auch einige psychische Leiden zu, wie zum Beispiel den Burn-out.

Eine berechtigte Frage bei den Hunden wäre also: Wie viel Platz hat das natürliche Hundeverhalten in der Resilienz? Einen Hund zu stärken, bedeutet ebenfalls, Ideen, Meinungen und Motivation wachsen zu lassen. Zwischen Fördern und Fordern liegt ein schmaler Grat. Dessen sollte man sich bewusst sein.

Die Resilienzfaktoren

In der humanen Resilienzforschung sind es circa 40 Oberbegriffe, unter denen die Themen zusammengefasst sind. Diese lassen sich gruppieren und einzeln betrachtet auf den Hund adaptieren.



Jeder dieser Faktoren hat einen Einfluss auf das Denken, Fühlen und Handeln unserer Hunde und bedarf einer genauen Betrachtung. Im Mittelpunkt steht dabei, wie der Hund eine neue Situation bewertet. Ist die Bewertung optimistisch oder neutral, kann der Vierbeiner gelassen dem Szenario begegnen. Ist die Bewertung hingegen negativ, entstehen im Gehirn bereits Prozesse der Alarmierung. Neurotransmitter und Hormone weisen den Körper zur Handlung an: Flucht oder Kampf sind die beiden schnellstverfügbaren Verhaltensweisen.

Bei einer Bewertung fließen die eigenen Ressourcen mit ein: Fühlt der Hund sich handlungsfähig, hat er mehrere Ideen zur Verfügung, die ihm bereits bei der Bewältigung geholfen haben, weiß er um die Verfügbarkeit eines Ansprechpartners und kann seine Emotionen und Impulse regulieren, steht einem gelassenen Verhalten wenig im Weg. Hier setzen die Resilienzfaktoren für den Hund an.



Cool zu bleiben und Ärger zu vermeiden benötigt ausreichende Mechanismen zur Selbstregulation.

Foto: Stefan Holzinger

Folgende Faktoren können beim Hund gefördert werden:

1. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung nimmt einen großen Raum als Resilienzfaktor ein. Zwei Wörter sind in diesem Bereich entscheidend:

- **ICH kann (internale Kontrollüberzeugung)**

Der Hund glaubt daran, dass er Situationen beeinflussen kann. Das setzt Fähigkeiten wie ein gutes Selbstbewusstsein und eine Selbstsicherheit voraus, die bereits früh gut gefördert werden können.

- **ich KANN (Handlungskontrolle und Handlungsfähigkeit)**

Der Hund sieht bei sich Fähigkeiten, Situationen zu verändern. Zum Beispiel dufte er in der Hundekommunikation lernen, dass er durch unterschiedliche Verhaltensweisen seine Motivationen und Bedürfnisse durchsetzen oder durch submissive Signale eine Situation deeskalieren konnte.

Im Alltag und in kleinen spielerischen Trainingseinheiten kann die Eigenständigkeit zum Lösen eines Problems sehr gut trainiert werden und damit die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Mit jedem selbstständig gelösten Problem wächst die Überzeugung, Lenker seiner Welt zu sein und kein Opfer.

2. Die Selbstregulation, Impulskontrolle, emotionale Regulation, Selbstwahrnehmung

Im Gegensatz zu der ebenfalls wertvollen, aber oft statischen Impulskontrolle finden wir im Resilienzbereich eher den Bereich der Selbst- oder emotionalen Regulation. Das bedeutet, dass der Hund auch innerlich eine Ruhe lernt, mit aufregenden Situationen umzugehen, sich darauf einzulassen, und sich die Zeit nimmt, Zustände zu erfassen. Vor allem ist es für alle reaktiven Hunde viel wert, über diese intrinsische Ruhe und Konzentration zu gehen.

Dazu gehört ebenfalls die Selbstwahrnehmung. Erst wer sich fühlt, kann sich die Zeit nehmen, bewusst eine Änderung herbeizuführen. Das gilt für Menschen wie für Hunde. Ein bewusst sehr langsames Gerätetraining, bei dem der Hund seinen kompletten Körper und seine Balance wahrnehmen muss, ist hier äußerst zweckführend.

Eine Förderung in diesem Bereich bedeutet, dass der Hund lernt, seine eigenen mentalen und physischen Fähigkeiten willkürlich steuern zu können, um ein Ziel zu erreichen. Das fängt in vielen kleinen alltäglichen Situationen an. Zum Beispiel wird erst abgeleint, wenn erkennbare Entspannungssignale beim Hund zu sehen sind. Bei Hunden mit einer hohen Grundmotivation ist oft ein sehr kleinschrittiges Vorgehen nötig.

Während Kooperationsübungen mit dem Menschen in fast allen Welpengruppen an der Tagesordnung sind (-> willkürliches Steuern des Blickes, um an die Leckerlis und Lob zu kommen), wird der intrinsischen Ruhe und Konzentration oft zu wenig Beachtung geschenkt. Denn auch hier kann der Hund über Ruhe und Konzentration seine Bedürfnisse erfüllt bekommen und sich diese Prozesse im Sinne der Lerntheorie tief einprägen.

3. Realistischer Optimismus, positive Grunderwartungshaltung, Heldentum

Dieser Resilienzfaktor ist oft Lieblingsfaktor aller. Die Hundebesitzer/-innen sind hier mit einer hohen Motivation dabei, der Hund glänzt in kürzester Zeit mit Höchstleistungen und das miteinander wird schnell harmonischer. Der Lichtkegel, der bisher eventuell auf dem problematischen Verhalten des Hundes lag, bekommt eine neue Ausrichtung: die Stärken des Hundes. Und die lassen die Umwelt immer wieder staunen, gerade im olfaktorischen Bereich.



Darum geht es bei der Stärkung des Resilienzfaktors: um Helldunkelheit. Je öfter der Hund ein Held ist, desto positiver und gelassener geht er durch die Welt. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei die Rückkopplung der Besitzer und der Umwelt, die den Hund in seiner positiven Grunderwartungshaltung wachsen lassen.

Sämtliche Beschäftigungsmöglichkeiten, die die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Motivationen des Hundes mit einbeziehen, finden hier ihre Daseinsberechtigung: Mantrailing, Dummysport, Zughundesport, Treibball, Agility, Zielobjektsuche, Longieren, etc. Aber auch die Arbeit als Besuchs- oder Therapiebegleithund lassen je nach Veranlagung die Augen des Hundes strahlen und geben ein positives Feedback an den Hund: So darfst du sein, so bist du richtig!

4. Ideenreichtum, flexibles Denken, Cleverness

Improvisationsvermögen und gute Lösungskompetenzen können den Hunden helfen, mit spontanen Schwierigkeiten einen Umgang zu finden. Nach dem Motto: Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Gerade die cleveren Hunde zeigen sich resilient, wenn es um bestehende Konflikte oder anhaltenden Stress geht. Im Tierheim erlebe ich diese Unterschiede hautnah. Der Clevere hat schnell Lösungsstrategien gefunden, mit dem stressigen Tierheimalltag umzugehen (wie zum Beispiel den Stressabbau durch das Umherschieben des Futternapfes), die mit wenigen Strategien ausgestatteten Hunde zeigen nach und nach organische Schäden

(Schilddrüsen-, Nieren-, Bauchspeicheldrüsenprobleme), haben vermehrt Durchfälle, ein einseitiges Lösungsverhalten und zeigen oft Übersprungshandlungen in aufregenden Situationen.

Gerade im protektiven Bereich kann der Hund sich über diese Faktoren schützen, indem er rechtzeitig Strategien einsetzt, bevor es zu einem Ungleichgewicht oder starken Stresszuständen kommt. Das Free Shaping ist hier die wertvollste Trainingsmethode der Ideenförderung.

5. Ruhe, Regeneration, Stressabbau

Ruhezeiten lassen das Erlebte besser verarbeiten. Fehlt diese wichtige Regeneration, wird der Hund reizbarer, nervöser und stressanfälliger. Auch die Möglichkeiten des aktiven Stressabbaus gehören zu einem ausgeglichenen Hund. Gemäßigte und kontrollierte Bewegungsabläufe (zum Beispiel neben dem Fahrrad herlaufen) eignen sich sehr gut, um stark gestresste Hunde zu entlasten. Ein Phänomen, welches ich immer wieder bei Tierheimhunden erlebe, die regelmäßig bewegt werden. Sie zeigen sich im Tierheimalltag weniger gestresst. Der Ursprung des Stresserlebens wird zwar nicht verändert, doch die Stressreaktionen abgemildert. Stress ist grundsätzlich eine Anpassungsleistung, Tierheimhunde müssen sich der stressigen Umgebung eines Tierheims anpassen und haben allein dadurch einen größeren Bedarf an Entlastung.

Jetzt kennenlernen: Hund im Glück – das Dogazine für Hund & Mensch



- mit praktischen Tipps zur Gesundheit, Ernährung und Erziehung Ihres Hundes
- mit spannenden Reportagen und Geschichten über Vierbeiner
- mit Experteninterviews

**Exklusives
Angebot
für Sie**

**2 Ausgaben für nur
5,- Euro testen!**

Gleich bestellen unter: +49 18 06/93 94 00 70*

(* 20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz
max. 60 Cent/Anruf. Ausland abweichend)

Bitte Aktions-Nr. 643 382 H/HG06 angeben
(Angebot nur innerhalb Deutschlands gültig)

**Weitere Angebote finden Sie unter:
www.hundimglueck-abo.de/anzeige**

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die M.I.G. Medien Innovation GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen (siehe www.burda.com/de/gw). **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 07 81/639 61 00. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



 hundimglueckdogazine





Foto: Stefan Holzinger

Gemeinsame Erlebnisse und vor allem das Spiel mit dem Hund stärken das Selbstbewusstsein und fördern die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Die CSA-Hypothese erklärt den Effekt: Durch regelmäßigen Sport gibt es eine stressphysiologische Anpassung, die den Körper und Geist trainiert und „fitmacht“ für die alltäglichen Stressoren. Das Stresssystem erholt sich schneller (vgl. Hamer et al 2006).

Auch Massagen und physiotherapeutische Behandlungen helfen, um angespannte Zustände auszugleichen, die durch die Muskulatur sichtbar werden.

6. Soziales Auffangnetz: der Mensch als Fels in der Brandung und sicherer Hafen

Dieses Resilienzthema ist eines der schwierigsten in der Beziehung Mensch/Hund. Alle anderen Themen sind durch Training und Blickwinkelveränderungen gut zu bearbeiten. Das Thema „soziales Auffangnetz“ ist tiefgehend und umfangreich. Es gibt keine „schnellen Übungen“, um hier etwas zu verändern. Es bedarf viel Empathie, Fingerspitzengefühl, Wohlwollen, Umsichtigkeit, Verständnis und gegenseitigen Respekt. Es ist auch nicht mit der Bestätigung oder dem Marker an der richtigen Stelle getan, den Hund von den Fähigkeiten seines Menschen zu überzeugen: den Hund mit seinem Verhalten verstehen, sicher führen und schützen zu können. Eines meiner Lieblingszitate findet hier Anwendung: „Den guten Steuermann erkennt man bei stürmischer See!“

Generell kann eine Veränderung in diesem Bereich in vier Kategorien unterteilt werden:

- Annahme und Akzeptanz: den Hund mit seiner Persönlichkeit annehmen und verstehen, passend darauf eingehen und reagieren
- Kooperation: der Hund fragt bei seinem Menschen nach, wenn er etwas haben möchte
- Konflikttraining: Konflikte begehen, sie positiv auflösen und die Fähigkeiten des Menschen unter Beweis stellen
- Leichtigkeit im Sein und Tun: Spaß am Miteinander haben

Dazu kommen noch lesbar und verständlich agieren, glaubhaft und authentisch sein und somit als stärker und weiser empfunden werden.

7. Rahmenbedingungen des Zusammenlebens, Regeln und Grenzen

In der Resilienz ist es für die Hunde wichtig, sich frei entfalten zu können, selbstwirksam und handlungsfähig sein zu dürfen – und zwar innerhalb der Rahmenbedingungen. Dieser Punkt findet in der Humanliteratur nur nebenbei Beachtung, da er einhergeht mit der Übernahme von moralischen Vorstellungen und Werten der Erziehenden und der Gesellschaft. Diese Moral und Wertevorstellung deckt sich nicht komplett mit den Ideen und Motivationen der Hunde. Einen Hund, der aus moralischen Gründen dem Reh nicht hinterherhetzt, wird es so nicht geben. Es nutzt dem Hund wenig, wenn er im Resilienzbereich unerschütterlich ist, doch die Gesellschaft ihn als gefährlich einstuft, weil er mit Hilfe von aggressivem Verhalten einen großen Konflikt gelöst hat. Der Mensch trägt die Verantwortung, dass der Hund sich an unsere Gesellschaft angepasst verhält.

Für den Resilienzbereich kommt es zu Rückkopplungen, die sich positiv auf den Hund auswirken. Zum Beispiel begegnen die Menschen dem Hund, der entspannt an der Leine neben seinem Besitzer geht, eher mit einem Lächeln als einem Hund, der wild an der Leine zerrt und jeden Menschen anspringen möchte.

Wie eingangs geschrieben: Zwischen Fördern und Fordern liegt nur ein schmaler Grat. Die Arbeit an der Resilienz schafft einen ausgeglichenen Hund an der Seite eines wohlwollend anleitenden Menschen, der den Hund umsichtig durch die Umwelt führt.

Abschließen möchte ich mit meinem Lieblingszitat für den Resilienzbereich von Gerald Hüther: „Wenn sich eine Belastung als kontrollierbar erweist, kehrt sich plötzlich alles um, aus einer Bedrohung wird eine Herausforderung, aus Angst wird Zuversicht und Mut, aus Ohnmacht wird Wille, und am Ende, wenn wir es geschafft haben, spüren wir, wie unser Vertrauen in das, was wir wissen und können, gewachsen ist.“

Sie möchten mehr zum Thema lernen?

Online-Selbstlernkurs „Resilienz des Hundes stärken – innere Gelassenheit lernen“ von Vanessa Engelstädter:

www.hund-im-alltag.de

Zur Person

Vanessa Engelstädter, 43 Jahre alt, „Menschentrainerin Fachrichtung Hund“ in Niedersachsen mit dem Spezialgebiet: Analyse von und Umgang mit verhaltensauffälligen Hunden, geprüfte Kompetenztrainerin im Umgang mit schwierigen Hunden nach Th. Baumann, zertifizierte Expertin im Stress- und Resilienzmanagement (Spiegel Akademie).



Kontakt

www.hund-im-alltag.de

Stefan Holzinger www.fellnasenshooting.de



www.hundeschulen.de

**Die Inhalte werden Ihnen bereitgestellt vom BHV e.V.
(Berufsverband der HundeerziegerInnen und VerhaltensberaterInnen).**

Kontakt:

Tel.: +49 (0) 6192-9581 136

E-Mail: info@hundeschulen.de



www.hundeschulen.de

BHV - Berufsverband der Hundeerzieger/innen und Verhaltensberater/innen e.V.