

# Silvester-Vorbereitung

Katharina Volk



## Was ist eigentlich „Angst“?

Angst ist eine überlebenswichtige Reaktion des Körpers auf Sinneseindrücke, die das Gehirn als (mögliche) Gefahrenzeichen einschätzt. Daher sind manche Angstauslöser angeboren. Ein Tier bekäme im Zweifel keine zweite Chance, erst die Lernerfahrung zu machen, dass dieses Ding gefährlich ist – also werden eher diejenigen überleben und sich fortpflanzen, die am schnellsten richtig reagieren. Beispiele: Plötzliche, laute Geräusche, Zischen, Rauch/Feuer.

Angst als **Emotion** geht immer mit einer Stressreaktion einher (umgekehrt Stress aber nicht immer mit Angst!). Die versetzt den Körper in die Lage, blitzschnell zu reagieren.

**Angstverhalten** hat immer ein Ziel: Distanzvergrößerung!

Das Nervensystem meldet also eine wahrgenommene Gefahr, das Gehirn veranlasst zB Kampf oder Flucht. Und es „merkt“ sich Begleitumstände, um nächstes Mal früher auf diese Gefahr vorbereitet zu sein.

Angst zieht Kreise!

Typischerweise haben Hunde erst einmal Angst vor dem lauten Donner. Dann vor starkem Wind oder prasselndem Regen. Dann vor leichtem Wind etc. Deshalb ist es wichtig, auf solche Ängste zu reagieren. Das wird **nicht** von allein besser!

Was ist nun gerade an Silvester so problematisch?

1. Die Geräusche sind sehr laut, sehr ungewöhnlich und treten plötzlich auf.
2. Sie treten längerfristig gesehen selten auf, so dass eine Gewöhnung (Habituation) eher unwahrscheinlich ist.

3. Der Ursprung ist für den Hund nicht zu orten. Das Nervensystem gibt Alarm, kann dem Körper aber nicht sagen, wohin er fliehen soll – das macht panisch und hilflos.

## Wenn das Fass voll ist

Ein kurzer Schreck bewirkt den Ausstoß von Neurotransmittern wie Adrenalin und Noradrenalin. Diese Stresshormone werden relativ schnell wieder abgebaut.

Sind sie aber noch nicht vollständig abgebaut und es folgt ein weiterer Schreck, und noch einer, springt der „Generalalarm“ an: Corticoide wie Cortisol werden freigesetzt – „Langzeitstress“-Hormone. Die bewirken vor allem eine erhöhte allgemeine „Alarmbereitschaft“: Jetzt wird

1. jeder weitere **gleichartige** Reiz umso deutlicher wahrgenommen – er ist schließlich ein Gefahrenzeichen!
2. jeder **weitere** Reiz, der möglicherweise ein Gefahrenzeichen sein könnte, ebenso deutlicher wahrgenommen und entsprechend bewertet.

Je länger dieser Zustand andauert, desto länger dauert es auch, bis die Stressreaktionen nachlassen und die Stresshormone abgebaut werden. Auch ein Hund, der nicht deutlich Angst zeigt, kann – für uns überraschend – plötzlich doch panisch reagieren. Oder sich auf einmal von Dingen oder Lebewesen bedroht fühlen, die sonst kein Problem sind.

Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, ist genauso groß wie alle anderen Tropfen vorher. Das Hirn zählt einen Knall aber jetzt als fünf Tropfen, und das Fass ist schon fast voll ...

\*Zeichnung: Fass voll "Cortisol"\*

## "Gib ihm Sicherheit"

Ganz wichtig: Den Hund sichern!! Auch wenn ihm das Geballer scheinbar nichts ausmacht ... Geschirr und Halsband oder Sicherheitsgeschirr und die **Leine bleibt dran!**

Auf keinen Fall den Hund allein lassen! Auch wenn er sich „doch nur bibbernd unterm Tisch versteckt“ und keine unmittelbare Nähe sucht – ihn in so einer Situation allein zu lassen, wäre aus seiner Sicht absolut „asoziales“ Verhalten einem Bindungspartner gegenüber.

Rollläden runter, Licht und Fernseher/Hörbuch an etc.

Viele Hunde suchen geschützte Räume im Inneren des Hauses auf, zB Bad, Toilette. Wenn dein Hund eine Box als Rückzugsort hat, dämm den Schall mit zusätzlichen Decken.

Im absoluten Notfall: Setz dich ins Auto und fahr die Autobahn rauf und runter ...

## Biete Schutz!

Social support ist wichtig! Auf jeden Fall in der Nähe des Hundes bleiben, auch wenn er sich ins Bad verzieht – geh mit. Berührungen sind gut, wenn der Hund sie von sich aus sucht. Ansonsten kann man mit der 5-Sekunden-Regel überprüfen, ob der Hund sie angenehm findet (gut hinschauen!!). Bleib bei ihm! Wenn er kuscheln, auf dem Schoß sitzen, sich bei dir unter der Decke verstecken möchte, dann darf er das.

Keine Sorge, du könntest Angst durch Zuwendung verstärken. Das ist Unsinn - Angst ist eine Emotion, die man nicht verstärken kann! Man kann sie nur verschlimmern, indem man den Hund damit alleinlässt oder selbst hektisch wird.

## Dreh den Hahn ab!

Es gibt Stress-Faktoren, die man schon vorher ein Stück abstellen kann, beispielsweise Schmerzen, unschöne Begegnungen, groben Umgang mit dem Hund. Und - vor Silvester lag Weihnachten: ein völlig anderer Tagesablauf, Besuch, womöglich Streit, ungewohnte Begegnungen (schließlich haben jetzt alle frei und endlich mal Zeit für einen schönen Spaziergang ...), Urlaubsfahrten etc. All das geht schon nicht spurlos an unseren Hunden vorüber.

Jeder Tropfen, der jetzt nicht ins Fass fällt, hilft! Vermeide stressige Situationen, wo es nur geht.

Der „Gegenspieler“ von hilfloser Angst: SEEKING hält Tropfen ab. Alles, was Erfolg bringt oder Neugier weckt; erlerntes Verhalten, das positiv aufgebaut wurde und mit Belohnungen verknüpft ist; Spaß 😊 Wenn der Hund noch darauf eingehen kann: kleine Suchaufgaben, Tricktraining, Spielen. Auch Kauen und Schlecken beruhigt (Kaustangen, Schleckerchen, Kong ...)

\*Bild: Regenschirm "seeking" über Fass\*

## Nimm einen Eimer zu Hilfe ...

Stress wieder rauschöpfen aus dem Fass kann man mit viel, viel Ruhe und vor allem aktivem Entspannungstraining.

## *Fertig einsetzbare Eimerchen*

DAP (Dog Appeasing Pheromone) Halsband

Thundershirt

Adaptil Tabletten (Nahrungsergänzung)

Pet Remedy Spray

Auf keinen Fall Medikamente mit dem Wirkstoff Acepromazin geben (Vetranquil, Sedalin etc.), auch wenn der Tierarzt sie empfiehlt! Leider hat sich noch nicht zu allen Tierärzten herumgesprochen, wie katastrophal die Wirkung bei Geräuschangst ist.

---

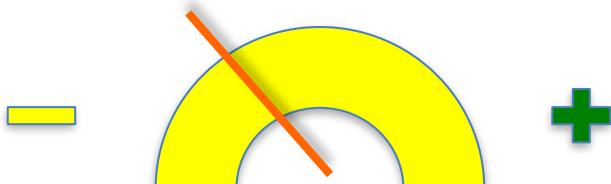
Fachjargon erklärt: Gegenkonditionierung und Desensibilisierung - das "Oh-Scheiße-Barometer"

Ideal wäre "Habituation": Zeiger springt gar nicht erst an. Wenn dein Hund noch nicht groß auf Knallgeräusche reagiert: "Erst clicken, dann denken!" - sobald du etwas hörst, denk nicht nach, was du tun könntest oder ob dein Hund das wohl schlimm findet. Drück sofort den Clicker und guck nach einer Belohnung.

Gegenkonditionierung: In welche Richtung schlägt der Zeiger aus? -> Knall positiv verknüpfen!

Desensibilisierung: Wie heftig schlägt er aus? -> Fass leeren, Entspannung, Entspannung, Entspannung!

Gegenkonditionierung



Desensibilisierung

---

Gekonnt schöpfen:

- Konditioniertes Entspannungs-Wort (auch draußen)
- Konditionierte Entspannungs-Duft (auch draußen – Tuch mitnehmen) zB Ätherische Öle (Easy Dogs Aromatherapie)
- Entspannungsplatz
- Berührungen (auch draußen), isometrische Übungen

Generalisierung auf „draußen“ nicht vergessen!

Viel Erfolg und ein halbwegs ruhiges Silvester-Fest dir und  
deinem Hund!