



## Stress lass nach...

Dem Begriff STRESS kommt in unserer modernen Gesellschaft eine ganz besondere Bedeutung zu, denn heutzutage wird STRESS bei weitem mehr thematisiert als noch vor 20 Jahren. Wir befinden uns in einer unglaublich schnelllebigen und auch hektischen Zeit, hetzen täglich von Termin zu Termin und reden abends darüber, wie anstrengend und stressig der Tag wieder mal gewesen war.

Symbolisch sehen wir Menschen uns in einem „Hamsterrad“, das einfach nicht anhalten will. Damit wird auch schnell klar, dass STRESS nahezu ausnahmslos ein negatives Image beinhaltet und deshalb vermieden werden sollte.

Diese einseitige Ansicht übertragen heutzutage auch viele Hundetrainer in das Trainingsgeschehen mit ihren zwei- und vierbeinigen Kunden. Doch dieses Denken hat einen Haken, denn STRESS hat definitiv auch seine guten Seiten!

Und diese guten Seiten werden sowohl durch die Wissenschaft als auch im praktizierten Hundetraining immer wieder bestätigt.

Um aber die Vorteile und damit die guten Seiten von STRESS beurteilen zu können, müssen wir uns zunächst auf eine STRESS-Definition einigen.

In der Verhaltensbiologie wird STRESS unter anderem wie folgt definiert: **ein durch innere und äußere Faktoren ausgelöster Belastungszustand, der sich in einer Vielzahl von Anpassungsreaktionen äußert.** (Gattermann 2005)



Mit dieser Definition wird klar, dass es sich bei STRESS immer um eine physische oder auch psychische Belastung (Körper und oder Geist) handelt.

Die Anpassungsreaktionen bei STRESS werden übrigens auch Stressantworten genannt. Typische Stressantworten bzw. Stresssymptome bei unseren Hunden sind beispielsweise bellen - hecheln - zittern - winseln - jaulen - gähnen - (sich) kratzen -

### Warum ist Stress gefährlich?

Stress = reparable / irreparable Schäden

Stress = Verhaltensauffälligkeiten, -störungen

Stress = überfordert das Anpassungssystem

Stress = Anfälligkeit für Erkrankungen steigt

Stress = Verlust sozialer Kompetenzen

Stress = mindert die indiv. Belastungsgrenze

schuppen (Haut).

In schlimmeren Fällen, das heißt, bei extremer stressbedingter Belastung können auch Erbrechen und Durchfall als Stressantworten auftreten. Mittel- und langfristig schlägt sich STRESS bekanntermaßen auch auf die inneren Organe, schwächt das Immunsystem, vermindert die Leistungsfähigkeit, löst Erkrankungen aus und verkürzt die Lebenserwartung.

Die genannten Stressantworten ergeben natürlich einen spezifischen Sinn. Sie sollen ein bestehendes Ungleichgewicht im Körper in Richtung Gleichgewicht regulieren.

## Stress hat auch gute Seiten

Nun haben wir die schlechten Seiten von STRESS erfasst und sollten gleichzeitig auch wissen, dass STRESS für unser Leben nicht nur wichtig ist, sondern eine für unser Leben nicht wegzudenkende, positive Seite vorweist.

STRESS ist zweifelsfrei ein notwendiger Bestandteil des Lebens. STRESS steigert die Leistungsfähigkeit, erhält und verbessert die Funktion der Organsysteme, optimiert die Anpassungsfähigkeit an unser Leben, stärkt die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und erhöht damit die individuelle Belastungsgrenze gegenüber allen möglichen inneren und äußeren Widrigkeiten des Alltags. Schon jetzt wird klar, dass STRESS eine Medaille mit zwei Seiten darstellt. Eine gute und eine schlechte Seite.

So beginnt beispielsweise für viele Hundewelpen bereits früh, mit 8 Wochen übernommen, eine wahre Odyssee in Sachen STRESS. Häufig werden sie von früh bis abends permanent mit Außenreizen konfrontiert und dabei einer zwar ungewollten aber auch unbestreitbaren STRESS-Dauer ausgesetzt. Nur wenige Welpenbesitzer zeigen die souveräne Vernunft, auf Stressanhäufungen zu verzichten und deshalb GEZIELT die Stressqualität mit dazwischenliegenden, AUSREICHENDEN RUHEPHASEN zu suchen.

So kommt es letztlich häufig zu dem tragischen Umstand im Gehirn des Welpen, dass die Neuronen letztlich überhaupt nicht mehr wissen, was sie eigentlich speichern sollen. Man spricht dann übrigens auch vom sogenannten „Synapsen-Fasching“

## Per „Klick“ zum Stress?!

Dass übrigens selbst ein „übereifriger“ Einsatz des Klickers seinen Beitrag zur gefährlichen Stressquantität leistet, wird glücklicherweise mittlerweile auch thematisiert. Auch das obligatorische und heiß geliebte soziale Gruppenspiel am Ende der Erziehungs-Stunde muss äußerst kritisch hinterfragt werden.

Wenn Hunde nach erlernten Lektionen meist hochmotiviert in interaktive, innerartliche Spielphasen gebracht werden, ist der Datentransfer vorheriger Lernübungen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis keineswegs optimal, weil die Zeit zwischen Üben und sozialem Spiel viel zu kurz ist.

Im Ergebnis sorgt dann diese Form des Stresses dafür, dass zuvor in der Übungsstunde Erlerntes zumindest in Teilen auch wieder gelöscht wird.

Wir Menschen sollten auf alle Fälle unseren Vierbeinern in unserer Obhut zeigen, dass sie mit unserer Unterstützung Großartiges leisten können und sie damit auf einzigartige Weise stärken. Ohne den gezielten Einsatz von STRESS ist das niemals möglich.

## Warum ist Stress wichtig?

Stress = notwendiger Bestandteil des Lebens

Stress = Steigerung der Leistungsfähigkeit

Stress = erhält Funktion der Organsysteme

Stress = verbessert die Anpassungsfähigkeit

Stress = optimiert die **Stress-Antworten**

Stress = erhöht die individ. Belastungsgrenze

STRESS ist immer dann besonders wertvoll, wenn die STRESS-Dosis nicht zu hoch und die STRESS-Dauer nicht zu lange wirkt. Man spricht in diesem Zusammenhang auch immer von der Wichtigkeit des bewältigbaren Stresses.

# Unser Hundezentrum im August/September 2018

Neben den täglich feststehenden Kursstunden unserer Wochenplanung für den regionalen Hundeschulbetrieb finden darüber hinaus noch weitere interessante Aktivitäten für interessierte Hundehalter statt. Anmeldungen hierzu sind über [www.baumann-kurse.de](http://www.baumann-kurse.de) möglich.

ZOS-Training mit Carola Henniger

Sonntag, 26. August 2018:

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr: Zielobjektsuche

12. Deutsche ZOS-Meisterschaft 2018 im Hundezentrum

Samstag, Sonntag, 01./02. September 2018: Finaler ZOS-Wettkampf aller qualifizierten ZOS-Teams aus drei Ausscheidungs-Wettkämpfen



## Interessante Links:

[www.hundehotel-baumann.de](http://www.hundehotel-baumann.de)

[www.tierheim-stiftung.de](http://www.tierheim-stiftung.de)

[www.zielobjektsuche.de](http://www.zielobjektsuche.de)

[www.hundezentrum-baumann.de](http://www.hundezentrum-baumann.de)

[www.dogworld.de](http://www.dogworld.de)

[www.baumann-kurse.de](http://www.baumann-kurse.de)

## „Trainieren Sie immer noch mit Leckerli...“

... oder bevorzugen Sie das effektivere Lernen durch die ausschließlich soziale Belohnung?“

Eine durchaus provokante Frage, die schon seit geraumer Zeit auch unter Hundetrainern mit einer Vielzahl von Argumenten diskutiert wird.

Lernen denn unsere Hunde tatsächlich besser, wenn wir ein materielles Belohnungssystem (Futter oder Spielzeug) vorhalten oder enthalten soziale Belohnungssysteme (verbales Lob, Streicheleinheiten) höherwertige Motivationsaspekte als ein Leckerli?

Diese Frage ist alles andere als einfach zu beantworten, denn sowohl die Belohnung über eine Leckerli, als auch die soziale Belohnung zeigen im täglichen Training sowohl Pro- als auch Kontraelemente auf.

Noch immer wird in sehr vielen Hundeschulen **jede** Übungseinheit bei einem vorliegenden Erfolg generell mit Leckerli bestätigt. Sitz = Leckerli, Platz = Leckerli, Hier = Leckerli und so weiter.

Teilweise muss hierbei sogar von einem „inflationartigen“ Leckerli-Einsatz berichtet werden. Ein erwünschtes Verhalten ohne Leckerli-Belohnung gilt dabei als Trainingsfehler.

Doch nehmen in letzter Zeit die Hundeschulen zu, die ein effektiveres Lernen durch den völligen Verzicht auf Leckerli versprechen.

Die Argumentationen gegen das Leckerli:

1. Die besondere Qualität einer Mensch-Hund-Beziehung beruht auf einer sozialpartnerschaftlichen Basis und sollte daher frei sein von materiellen Inhalten.
2. Der Mensch wird als wandelnder „Futterautomat“ kaum noch als Sozialpartner durch seinen Hund wahrgenommen.
3. Der Mensch entwickelt durch das Leckerli Abhängigkeiten, die für die Handlungsbereitschaft des Hundes vorausgesetzt werden. Ohne Leckerli geht nichts.



Die Leckerli-Befürworter hingegen bestreiten soziale Wertigkeitsverluste mit anderen Argumenten:

1. Die soziale Attraktivität des Menschen wird durch die Leckerli-Belohnung sogar erhöht. Der Mensch hinter dem Leckerli ist selbstverständlich toll.

2. Lernerfolge sind mit einer Leckerli-Belohnung schneller, nachhaltiger und damit effektiver erreichbar.

3. Die Leckerli-Belohnung ist im Grunde genommen eine soziale Kommunikationsform, die durch das Leckerli sogar die Mensch-Hund-Beziehung optimiert.

Na, wer hat denn nun Recht?

Streng genommen alle und keiner!

Denn Leckerli kann, je nach Einzelfall, sowohl ein sozialer „Killer“ als auch eine soziale „Brücke“ sein.

Die Leckerli-Belohnung ist bei genauem Hinsehen eine ganz primitive Form, Hunde zu einer sogenannten „Funktionalität“ zu bringen.

Sogenannte Reiz-Reaktionsabläufe werden durch entsprechende Lernwiederholungen zunehmend gefestigt.

Ein einfaches und stets verfügbares Hilfsmittel, um durch Konditionierung Verhalten abzurufen. Das bedeutet auch, wer seinen Vierbeiner im Training und auch in der Erziehung ausschließlich oder überwiegend mit Leckerli belohnt, stellt ihn auf eine recht primitive Stufe, auf der sich auch Hühner, Ratten oder Hamster befinden.

Wer hingegen pauschal auf Leckerli verzichtet, beraubt sich der Möglichkeit das Hundetraining besonders attraktiv und kreativ zu gestalten.

Die persönliche Erfahrung zeigt, dass das soziale Belohnungssystem im Hundetraining eine deutlich höhere Wertigkeit vorweist, als die Leckerli-Belohnung!!! Und dennoch würde ich nie gänzlich auf das Salz in der Suppe und damit auf die gezielte Leckerli-Belohnung verzichten.