



Hilfe Silvester naht – vom Umgang mit ängstlichen Hunden

Mag. Iris Schöberl, PhD
www.beratungundtraining.at

Verhaltensbiologin, Hundeverhaltensberaterin
Familienberaterin, systemischer Coach
Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- und Elternberaterin

Von der Unsicherheit zur Angst

- **Unsicherheit:** Persönlichkeitsmerkmal (Reaktiv, Shy, B-Typ)
 - Proaktive Individuen: explorieren mehr in neuer Umgebung, aktive Verhaltensreaktion in Konfliktsituationen, aggressiver und mutiger, gehen auf neue Situationen/Objekte schneller zu,...
 - Reaktive Individuen: zurückhaltend in neuer Umgebung, geringere Aggressionsbereitschaft, eher scheu, zurückhaltend in neuen Situationen/ bei neuen Objekten,...

Von der Unsicherheit zur Angst

- **Furcht:** gibt eine konkrete auslösende Situation bzw. Reiz, rational begründbar, spezifische Reaktion möglich

Schöberl 2021

Von der Unsicherheit zur Angst

- **Angst:** es könnte etwas passieren „Alarmanlage“. Unbestimmtes Grundgefühl – keine spezifische Reaktion möglich. Begründete Angst (vor Krankheit, Unfällen, Krieg etc.) versus unbegründeter Angst → Angststörungen
- **Generalisierte Angststörung:** oft schleichender Beginn, übermäßige/unkontrollierbare Angst, min 3 Symptome (Ruhelosigkeit, leichte Ermüdung, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Schlafstörung, Muskelspannung)

Schöberl 2021

Von der Unsicherheit zur Angst

- **Phobie:** intensive, übertriebene und/oder unbegründete Furcht vor spezifischen Orten oder Situationen (Tieren/Menschen, Höhe, Gewitter, Wasser, Tierarzt...)

Schöberl 2021

Von der Unsicherheit zur Angst

- **Panikattacken:** klar abgrenzbare Episode intensiver Angst, min. vier Symptome treten abrupt auf (z.B. Schwitzen/Hecheln, Zittern, Übelkeit, Gefühl der Kurzatmigkeit, Angst zu sterben, die Kontrolle zu verlieren)
- **Panikstörung:** wiederkehrende unerwartete Panikattacken. Deutliche Verhaltensänderung und Besorgnis über Wiederauftreten: Angst vor Panikattacke

Schöberl 2021

Woran erkenne ich Angst

- Hecheln, Hohe Atemfrequenz
- Aufgerissene Augen, erweiterte Pupillen
- Speicheln, Schäumen
- Haarausfall, Schuppen
- Appetitlos, Erbrechen, Durchfall

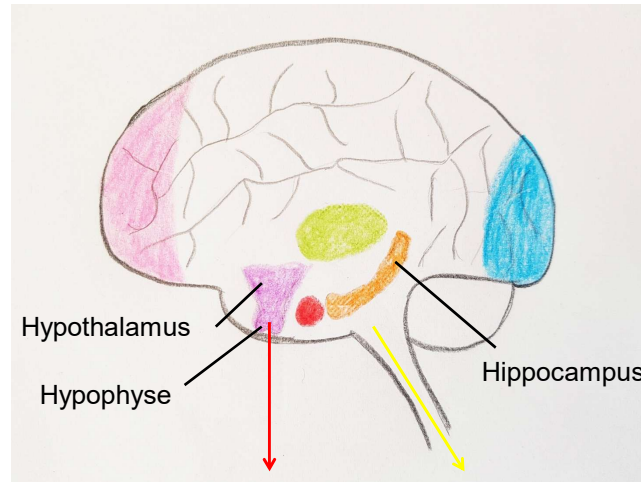
Schöberl 2021

Woran erkenne ich Angst

- Gekrümmte Gliedmaßen, geduckter Kopf
- angelegte Ohren, eingezogene Rute
- Angespannte Mimik, Zähneklappern
- Nervöses Verhalten, Flucht
- Freezing, Apathie, Verstecken

Schöberl 2021

Angst = Stress



Über Blutbahn - Kortisol

Sympathikus - Adrenalin

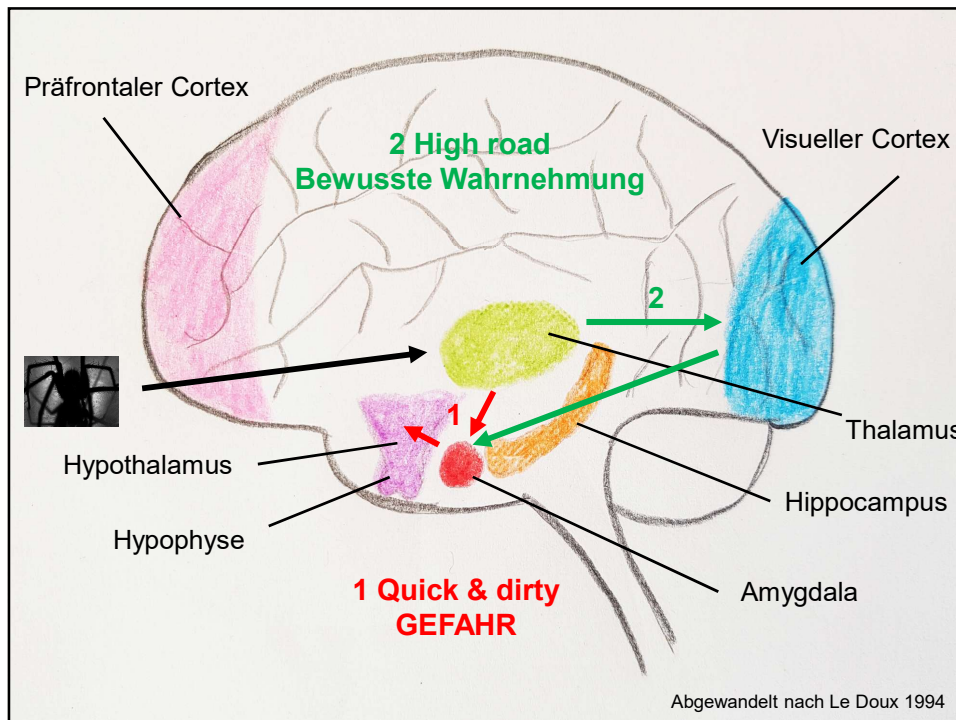
Schöberl 2021

Angst = Stress

Stress \leftrightarrow Angst

- Angst: körperliche Symptome werden durch Stresshormone hervorgerufen \leftrightarrow stressbedingte Körpersymptome können Angst auslösen
- Chronischer Stress kann die Amygdala sensibilisieren \rightarrow Überreaktion \rightarrow generalisierte Angst
- Stress begünstigt Angststörungen, besonders nach traumatischen Ereignissen

Schöberl 2021



Soziale Faktoren

Amygdala war bei Beobachtern ebenso aktiv, wie bei jenen, die negative Erfahrung selbst gemacht haben (Knapska et al. 2006)

- Lernen durch Beobachtung, dass ein Reiz gefährlich ist (Bruchey et al. 2010, Cook and Mineka 1989)
- ängstlicher Gesichtsausdruck ist besonders effektiv bei der Aktivierung der Amygdala

→ Ängste/Phobien können durch Beobachtung gelernt werden, muss keine persönliche Erfahrung geben

Soziale Faktoren

- Durch die Anwesenheit eines sozialen Partners, kann die Stressreaktion bei aversiven Reizen verringert werden!
 - Effizienter wenn der Partner selbst keine Angst hat
 - Weniger effizient, wenn der Partner selbst Angst hat
 - Aber mit ängstlichem Partner immer noch besser, als alleine

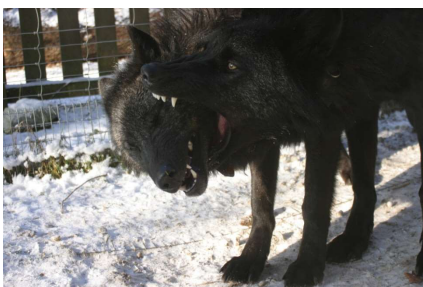
Schöberl 2021

Soziale Interaktionen und Stress

auf-Regulation
Stress - Achse



Sozialer Konflikt



Soziale Verbündete

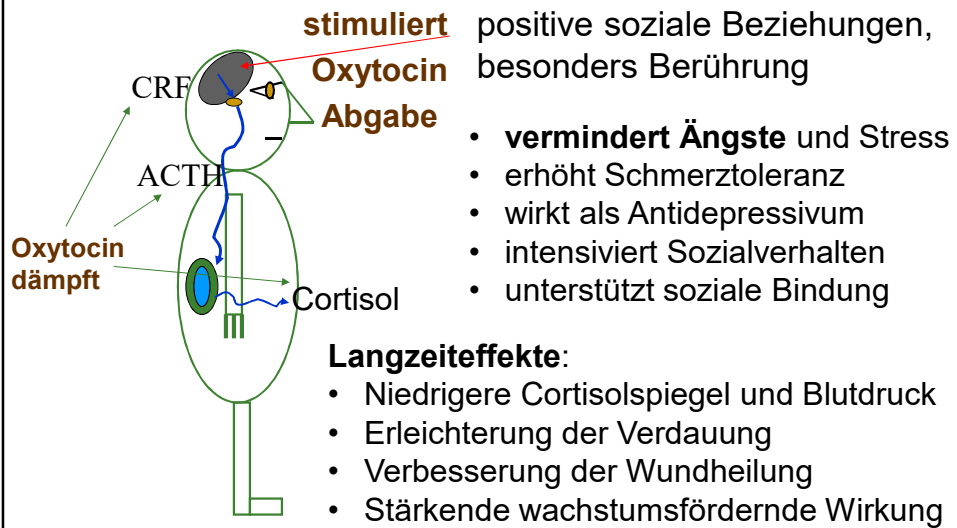
(Freunde, Partner, Mensch oder Tier)



ab-Regulation
Stress - Achse

Folie: Kotschal

Soziale Unterstützung



Schöberl 2021

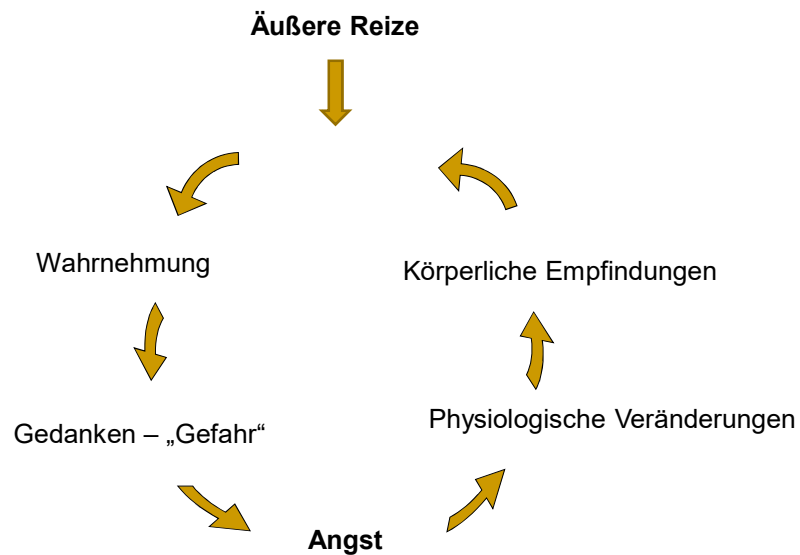
Folie nach Kotschal

Unvorhersehbarkeit Unkontrollierbarkeit

Schöberl 2021

Foto: Pixapay new-ears-eve-1953253_1920

Teufelskreis der Angst



Schöberl 2021

Den Hund ignorieren oder doch lieber nicht?

Angst...

- ist eine Emotion und kein spezifisches Verhalten
- wird aufgrund neuro-physiologischer Prozesse selbst verstärkt!
- wenn ich an der Situation nichts ändere, bleibt die Angst bestehen!

Vor allem bei Störungen ist es ein Teufelskreis!

Schöberl 2021

Vom Umgang mit Angst

Den Hund ignorieren oder doch lieber nicht?

Die Emotion dahinter ist das wesentliche!

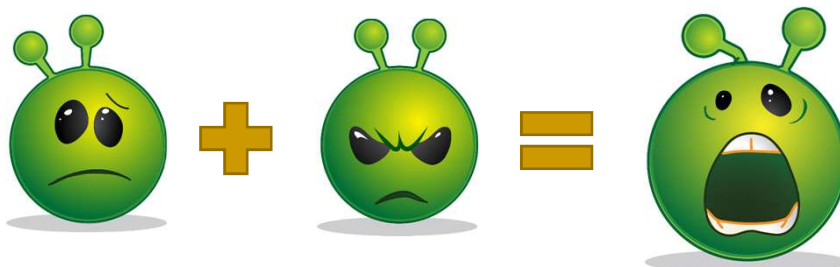


Schöberl 2021

Vom Umgang mit Angst

Den Hund ignorieren oder doch lieber nicht?

Die Emotion dahinter ist das wesentliche!



Schöberl 2021

Vom Umgang mit Angst

Den Hund ignorieren oder doch lieber nicht?

- Angst wird durch die Gabe von Futter, durch Streicheln und sanfte Ansprache **NICHT** verstärkt!
- Angst kann durch Stimmungsübertragung verstärkt werden
- Angst kann durch Aggression des Halters verstärkt werden

Schöberl 2021

Vom Umgang mit Angst

Den Hund kastrieren oder doch lieber nicht?

- Sexualhormone
 - machen mutig,
 - haben eine stressdämpfende und
 - angstlösende Wirkung!
- Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit entsteht oft durch das Erwachsen werden
- Kastration kann Unsicherheit und Angst noch verschlimmern!

Schöberl 2021

Was tun?

Akut

- **Raus aus der Situation**
- **Selber ruhig bleiben**
- **Zeit geben**
- Schutz und Sicherheit geben
- Umlenken, wenn möglich
- Kauen und Schlecken beruhigt z.B. Futtertube

Was braucht der Hund genau jetzt?

Was tut dem Hund genau jetzt gut?

Schöberl 2021

Was tun?

- **Medizinisch Abklären!**
- **Gründliche Anamnese!**
- **Kompetente HundeverhaltenstrainerIn!**
- Allgemeines Stressmanagement verbessern
- Genügend Ruhe/Schlaf/Rückzug daheim
- Tagebuch – Auslöser, Aktivitäten, Schlaf etc.
- Kopfspiele/geistig auslasten
- Schnüffelspiele – ruhige Aktivitäten
- Ausgleich bieten z.B. Spaziergänge im Wald

Schöberl 2021

Was tun?

- Vertrauensaufbau → Beziehung → Bindung
- Soziale Unterstützung, Schutz bieten
- Sicherheit geben - Stimmungsübertragung!!
- Positives „Vorbild/Modell“ → soziales Lernen
- Kontrollierbare und vorhersehbare Interventionen
- Raum geben, langsam an Reize heran führen
- Keine großen Menschen und Hundegruppen

Was tut dem Hund auf Dauer gut?

Schöberl 2021

Was tun?

- **NICHT** in den Konflikt führen!
- Hinzufügen positiver Emotion: z.B. soziale Unterstützung, Marker-Training
- Genügend Abstand halten: der Hund soll sich wohl fühlen und lernen, dass ihm nichts passiert
- Selbstkontrolle und Selbstbestimmtheit – der Hund lernt mit Emotionen angemessen um zu gehen z.B. ruhiges Ausweichen

Schöberl 2021

Was tun?

Managementmaßnahmen

- Thundershirt, TTouch
- Hundebox - Höhle einrichten, Sichtschutz
- Fenster und Rollläden zu
- Mutt Muffs
- Angenehme Musik
- Körperkontakt - Streicheln
- Nur kurze Spaziergänge rund um die Wohnung
- Spaziergänge so früh wie möglich

Schöberl 2021

Was tun?

Gezieltes Training

- Desensibilisierung - Geräusche CD, aufgenommene Geräusche
- Gegenkonditionierung - Positives Hinzufügen Clicker + Futtertube
- etwas zum Kauen oder Schleckern geben
- positive Aufgaben z.B. Schnüffelparcour
- konditionierte Entspannung
- Sicherheitssignal, ruhige Ansprache

Schöberl 2021

Vom Umgang mit Angst

Naturheilkunde und Medikation

- Adaptil Pheromonstecker / Halsband / Spray
- Vitalpilze
- Phototherapie
- Baldrian, Passionsblume
- Psychopharmaka **NUR in Absprache mit Tierarzt!!!**
NICHT mit dem Wirkstoff Acepromazin

Schöberl 2021

Vom Umgang mit Angst

Ernährung überdenken

- Nahrungsergänzungsmittel **in Absprache mit TA:**
 - Zylkene - Milcheiweiß, das beruhigend wirkt, längere Gabe notwendig
 - Beruhigende Wirkung durch L-Tryptophan, L-Theanin (Vit. B, Magnesium)
 - Adaptil Tabletten
 - Calmex Tabletten
 - Relax Plus (Vet Concept) Pulver etc.
- Vermehrt Kohlenhydrate z.B. Kartoffeln, Karotten etc. (KEIN Mais!) → Serotoninhaushalt

Schöberl 2021

Essenz?

**Emotionen wie Angst sind stärker, als
auftrainierte Signale**

Stimmungsübertragung beachten

**→ Team-zentriertes und
systemisches Arbeiten**

Schöberl 2021

Du brauchst mehr Unterstützung?

online Beratung
Familienberatung
tiergestützte Beratung
psychologische Beratung
Hundeverhaltensberatung

Newsletter:

www.beratungundtraining.at/news/

Schöberl 2021

Online Angebote

- Live online Kursreihe „Stress lass nach – entspannt durch den Alltag“ ab 19.11.2021
- Online Kurs Mensch-Hund Bindung geplant

Newsletter:

www.beratungundtraining.at/news/

Schöberl 2021



Hilfe Silvester naht – vom Umgang mit ängstlichen Hunden

Mag. Iris Schöberl, PhD
www.beratungundtraining.at

Verhaltensbiologin, Hundeverhaltensberaterin
Familienberaterin, systemischer Coach
Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- und Elternberaterin