

Konditionierte Entspannung

Ein so einfaches und effektives Hilfsmittel: konditionierte Entspannung. Egal ob alleine bleiben, Tierarztbesuche, Hundebegegnungen oder zu wildes Spiel - die Einsatzgebiete sind sehr vielfältig. Immer wenn Dein Hund auf einem zu hohen Erregungsniveau ist, kannst Du es einsetzen um ihn wieder zu beruhigen.

Aber was ist Konditionierung? Dieses Gebiet wurde von Iwan Pawlow erforscht. Er fand heraus, dass zwei verschiedene Reize miteinander verknüpft werden können und man somit Reflexe und Emotionen "auf Signal setzen" kann. Praktisch: Konditionierung geschieht im Unterbewusstsein, man kann sich nicht wehren.

Das konditionieren auf Entspannung, funktioniert weil der Oxytocin ("Kuschelhormon")-Spiegel erhöht wird. Auch in der Menschenwelt wird dieses Hilfsmittel oft genutzt, beispielsweise bei Babys und Spieluhren.

Das Signal kann beispielsweise sein:

- Ein Wort
- Ein Geruch (verdünntes Öl, 1:100)
- Ein bestimmtes Lied
- mehrere dieser Signale verknüpft

Passiver Aufbau

Dein gewähltes Signal (Duft, Musik, ...) wird immer bei Entspannung (liegen/eindösen) hinzugeben. Beispielsweise wird beim Kuscheln auf dem Sofa ein bestimmtes Lied gehört oder wenn der Hund in seiner Box schläft, ein Tuch mit Mandarinduft daneben gelegt. Wird Dein Vierbeiner aktiv, beende bitte das Signal.

Aktiver Abbau

Verknüpfung eines Wortes oder kurzen Satzes ("Eaaaasyyy", „Aaaalles guuuut“, usw.) mit Berührungen, die den Hund entspannen. Du sagst Dein Entspannungswort, wartest einen Moment und fängst dann an Deinen Hund zu streicheln, massieren oder kraulen. Nach einer kurzen Pause wiederholst Du das wieder.

Achtung: Ein aktiver Aufbau eignet sich nur für Hunde, die sich gerne anfassen lassen, ohne dabei "hochzufahren".

Die konditionierte Entspannung sollten mehrere Wochen (min. 4-6) auftrainiert und erst dann in aufgeregten Situationen eingesetzt werden. Du kannst Dir das wie einen Akku vorstellen: Setzt Du dieses Hilfsmittel viel ein, leert sich der Akku und Du musst es wieder verstärkt aufladen.

Dieses Signal bewirkt nicht, dass Dein Hund von jetzt auf gleich einschläft. Aber es hilft z.B. ihn wieder ansprechbar zu machen, so dass er Deine Signale wieder wahrnehmen und ausführen kann, er später bellt oder schneller wieder zur Ruhe kommt. Es hilft Deinem Hund ein wenig Angst zu nehmen und ihn zu beruhigen. Im Training also wirklich sehr praktisch!