

La-Ko-Ko®! In der Ruhe liegt die Kraft!



Seit einiger Zeit wird auch in Deutschland die Diskussion geführt, ob wir Menschen tatsächlich zunehmend dümmter werden. Sehr viel scheint darauf hinzuweisen. Auch von der Unfähigkeit, emotional bedingte Probleme zu lösen oder, noch viel schlimmer, Kinder zu erziehen, wird berichtet. Von digitaler Demenz ist auch die Rede. Und dabei sollen unsere digitalen und technischen Vorlieben schuld sein an einer wachsenden sozialen Legasthenie. Mittlerweile soll dazu noch bereits jeder vierte Bundesbürger von psychischen Problemen oder gar Erkrankungen geplagt sein. Mit Sorge wird dabei auch immer wieder in den Medien auf die Zunahme der Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen hingewiesen.

Diese doch bedenkenswerte Entwicklung unserer Gesellschaft geht sicher nicht spurlos an unserer Beziehung zur Natur, zu Tieren, und damit auch zu unseren Hunden, vorbei.

Technischer Fortschritt oder esoterischer Ausstieg?

Sehr viele Menschen haben das Gefühl, dass wir mit fortschreitender technischer und digitaler Entwicklung eine oberflächliche und damit nur scheinbare Lebensqualität erreichen. Nicht mehr selbst zu leben, sondern letztlich durch äußere Umstände gelebt zu werden, bedrückt diese Menschen und einige von ihnen suchen verzweifelt Auswege.

Neben Medikamenten, Drogen und Alkohol scheint sich für nicht wenige dieser Menschen die Attraktivität eines „esoterischen Ausstieges“ als Alternative anzubieten. Wahrsager, Geistheiler und Co. erhalten dabei Hochkonjunktur.

Bei eher nüchterner und damit pragmatischer Betrachtung komme ich zum Ergebnis, dass wir Menschen mittel- und langfristig keine Überlebenschance haben, wenn wir uns ausschließlich auf den technischen Fortschritt verlassen. Und wir haben keine Überlebenschance, wenn wir der Weiterentwicklung der Technik feindselig begegnen und uns nur noch in esoterischen Sphären aufhalten.

Der nach meiner Überzeugung vielversprechendste Weg liegt in einer tolerant kombinierten Zukunft zwischen technischer und geistiger Entwicklung. Mit beiden Beinen in unserer weitgehend technisierten Welt stehen und dabei immer wieder Zeit für innere (geistige) Ruhe zu finden. Emotionale Zufriedenheit ist ganz sicher nur möglich, wenn sich ein Mensch Zeit für sich selbst nehmen kann. Raus aus dem Hamsterrad und rein in die „meditative Hängematte“. Kraft und Gelassenheit schöpfen und dann – warum nicht – wieder rein ins „Hamsterrad“.

Diesen Weg gehe ich seit vielen Jahren und mir persönlich hat dabei die Mantra-Meditation enorm viel geholfen. Doch ob jemand Meditation, Joga, Autogenes Training, Tai Chi oder Qi Gong ausübt, spielt keine wesentliche Rolle. Die Zielstellung ist wichtig: Burn-In anstelle Born-Out. Schluss mit Depressionen und Co.

Die meditativen Aspekte des La-Ko-Ko-Trainings

Schon vor über zehn Jahren haben meine Frau und ich damit begonnen, im Umgang mit besonders schwierigen Vierbeinern spezielle Ruheübungen mit Hunden und deren Besitzer durchzuführen. Wir hatten damals erkannt, dass die Mehrzahl der aggressiven und häufig



auch bissigen Hunde auch an permanenter Unruhe, Nervosität und Stressanfälligkeit litten. Dabei war uns auch klar, dass es nicht nur negative Stimmungsübertragungen von Mensch zu Hund sondern auch umgekehrt gibt. Wenn es einem Hundehalter nicht gelingt, problematisches Verhalten seines Vierbeiners in den Griff zu bekommen, beginnt in kürzester Zeit ein sogenanntes Spießrutenlaufen für beide Individuen. Aus einem derartigen Teufelskreis kommen sehr viele Hundehalter alleine nicht mehr heraus.

Wir hielten schon damals nichts davon, unruhige Hunde mit Leckerli und Spielzeug zu „beruhigen“, da diese heute immer noch populären Maßnahmen nur einen Beitrag zur Stressreduktion, kaum aber zur Stressbewältigung leisten können.

Da es nach unserer Überzeugung keinerlei Alternativen zu einer grundsätzlich sozialen Unterstützung (taktil und verbal) gab, begannen wir, die Grundidee von La-Ko-Ko umzusetzen: **La**-ngsamkeit, **Ko**-nzentration und **Ko**-ordination! Mit einem sehr langsamen (um rund 80% reduzierte Gehgeschwindigkeit), dualen Führen an vorzugsweise Kopfhalter

ter (Halti) und Halsband oder Geschirr, ergaben sich bei vielen Hunden bereits nach zehn bis zwanzig Trainingseinheiten erkennbare Reduktionen der Erregbarkeiten bei Hund und Halter.

Hinzu verlangten wir vom Hundehalter eine annähernd hundertprozentige Konzentration auf seinen neben ihm geführten Vierbeiner. Im Slalom- und Labyrinth-Training ging es dann noch um eine klare und konsequent umzusetzende Vorgabe der Bewegungsrichtung und auch der Bewegungsgeschwindigkeit.

Sehr früh wurde uns damals klar, dass genau dieser Weg ein ausgezeichneter „Entschleuniger“ war, der vergleichsweise schnell dazu führte, dass sich die Erregungsprozesse bei Mensch und Hund positiv veränderten.

Interessanterweise war auch bei den meisten Hundebesitzern ein regelrechter meditativer Aspekt zu beobachten. So gaben die Zweibeiner nach dem Training immer wieder zu berichten, dass sie sich innerhalb der Übungen ausgesprochen wohl und entspannt gefühlt hatten.



Genau das war ja auch unsere Zielstellung! Nur ein innerlich ruhigerer und gelassener werdender Zweibeiner ist in der Lage, einen negativen Stimmungswandel zu durchbrechen. So kann ein sozialer beziehungsweise emotionaler Zugang in kritischen Alltagssituationen vom Menschen auf den Hund ermöglicht werden, der um ein vielfaches wertvoller und effektiver ist, als jedes Leckerli oder Spielzeug!

Negativem Stress nicht mit positivem Stress begegnen!

Anfangs wurden wir mit unserer La-Ko-Ko-Idee noch von vielen belächelt. Schließlich scheint es auf den ersten Blick effektiver zu sein, negativen Stressoren ganz gezielt mit positiven Stressoren zu begegnen. Dadurch soll ein Hund das Gefühl bekommen, dass eine für ihn stressreiche negative Situation letztlich sogar positiv belegt ist.



stressreiche negative Situation letztlich sogar positiv belegt ist.

So wurde und wird auch heute noch beispielsweise der „schreckliche“ Anblick eines entgegenkommenden Hundes (negativer Stress) mit attraktiven Angeboten wie Futter oder Spielzeug kombiniert (positiver Stress – Erwartungshaltung). Das soll irgendwann dazu führen, dass ein entgegenkommender Hund seine „Schrecklichkeit“ verliert und bestenfalls sogar eine gewisse Attraktivität erhält.

Doch bei den meisten erheblich gestressten Vierbeinern ist hier nur der Wunsch als Vater des Gedanken zu sehen. Die Ablenkung durch Futter oder Spielzeug ist nicht mehr als ein hypo-

thetischer Ansatz, dessen Wirkung durch die Alltagspraxis allzu häufig widerlegt wird.

Es steht außer Frage, dass es einige Einzelfälle gibt, bei denen dieses Vorgehen tatsächlich Erfolg gebracht haben mag. Doch bei den meisten uns bekannten Fällen funktioniert diese Form der Verhaltensregulierung eben nicht! Hierfür gibt es gleich mehrere Gründe:

- Erzieherische Maßnahmen und auch verhaltenstherapeutisches Training durch ABLENKUNG unterliegen grundsätzlich der Interessenkollision auf freiwilliger Basis! Das bedeutet, wenn ich einem Hund innerhalb einer stressreichen Hundebegegnung Futter oder Spielzeug anbiete, kann er sich dafür entscheiden, muss es aber nicht. Im Rahmen einer Güterabwägung kann sich ein Vierbeiner auch gegen die Ablenkung entscheiden und auf Kollisions- oder auch Fluchtkurs gegenüber dem entgegenkommenden Artgenossen gehen. Dann hilft die Ablenkung überhaupt nicht weiter.
- Ablenkungsversuche können Stress zwar reduzieren, leisten aber viel seltener einen Beitrag zur viel wichtigeren Stressbewältigung. Das Reduzieren von Stress kann zwar ein allererster Schritt in die richtige Richtung sein, das Aushalten und Bewältigen von negativem Stress muss aber zur Stabilisierung eines Verhaltens im Vordergrund stehen. „Rettet“ sich ein gestresster Hund in das Angebot der Ablenkung, nimmt er besten- oder auch schlimmstenfalls die negativen Stressoren nicht mehr wahr. Durch eine ausbleibende Reizkonfrontation mit den negativen Stressoren fehlt dann die Stressbewältigung. Das kann in einer vernunftorientierten Verhaltenstherapie kaum gewollt sein, denn optimal stabilisieren kann sich ein Hund über die Ablenkung nur in seltenen Fällen.

- Wenn negative Stresseinwirkungen mit positiven Stresseinwirkungen kombiniert werden, bleiben die Erregungsprozesse im Organismus hochstehend!
So trainierte Hunde können deshalb in Konfliktsituationen nie wirklich zur Ruhe kommen. Innere Ruhe ist aber genau das, was in kritischen Situationen Zwei- und Vierbeiner am dringendsten benötigen.

Gerade dieses dritte und letzte Argument soll durch die nachfolgenden „Erregungslinien“ noch transparenter werden:

Die blaue Linie stellt den gewünschten Ruhebereich im Organismus des Hundes dar. Durch gezielte soziale Unterstützung (taktil und verbal) wird erwiesenermaßen die Produktion des „Sozialhormons“ Oxytocin angeregt.



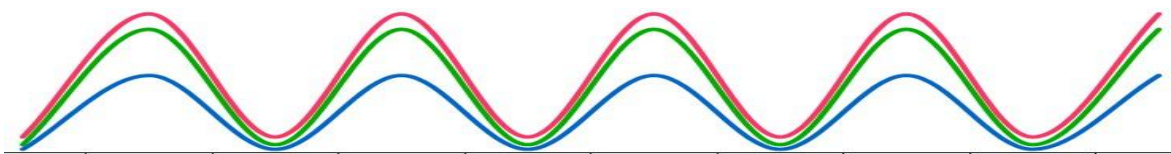
Seit einigen Jahren gilt dabei auch als wissenschaftlich belegt, dass das Hormon Oxytocin der erklärte Gegenspieler des „Angsthormons“ Kortisol ist. Mit der Aktivierung des Oxytocin-Stoffwechsels wird demnach die Kortisolausschüttung reduziert.

Verantwortlich für die Produktion Oxytocin ist zum einen das Hautnervensystem (Berührungen, Streicheleinheiten) und zum anderen das Hörnervensystem (ruhige, verbale Unterstützung). Wie verblüffend beruhigend sich die Aktivierung des Oxytocin-Stoffwechsels auf die Erregung eines Hundes auswirkt, sehen wir immer wieder innerhalb unseres Trainings mit sogenannten Problemhunden.

Doch kommen wir kurz noch einmal zurück zu meiner Behauptung, dass man negativen Stress nicht mit positivem Stress kombinieren sollte.

Die nachfolgende rote Linie soll die Erregung im Organismus eines durch die unmittelbar bevorstehende Hundebegegnung gestressten Vierbeiners darstellen.

Nun versucht der Hundebesitzer durch das Spiel mit einem Ball oder auch durch ein aktives soziales Spiel mit seinem Hund („Party“ feiern), positiv motivierenden Stress gegen den bestehenden negativen Stress einzusetzen (grüne Linie).



Das Ergebnis: Selbst wenn er damit erfolgreich sein sollte (der Hund lässt sich ablenken), findet der Vierbeiner kaum die notwendige innere Ruhe, seinen Erregungslevel zu reduzieren. Aufgeregtheit und häufig auch Hektik und Nervosität bleiben bestehen (blaue Linie) und ein gewünschter Therapieerfolg ist dadurch in viel weitere Ferne gerückt, als durch eine bereits beschriebene soziale, ruhegebende Unterstützung.

Ein stabiles Festhalten, eine sanfte Berührung und ein extrem ruhiges Streicheln (Erden) vermittelt dem Vierbeiner weitaus mehr Sicherheit, als eine soziale Bespaßung mit irgendwelchen aktivierenden oder gar aufputschenden Maßnahmen.

La-Ko-Ko: Kraftvolle Ruheübungen mit enormer Wirkung

Neben der typischen La-Ko-Ko-Basisübung, dem dualen langsamen Führen an Kopfhalter und Halsband oder Geschirr, werden mittlerweile weitere Ruheübungen im sogenannten La-

Ko-Ko-„Std-By-Modus“ in das Training mit einbezogen.
Eine der wichtigsten Übungen dabei ist die „Std.-By-Stuhlübung“.

Sinn und Ziel dieser Ruheübung ist zunächst die Vermittlung einer möglichst bequemen Ruheposition für den Hundebesitzer. Idealerweise wird hierzu zunächst ein weitgehend bequemer Stuhl gewählt, auf den sich der Zweibeiner setzt. Dann „parkt“ er seinen Vierbeiner zwischen seinen Beinen ein. Dabei kann der Hund selbst entscheiden, ob er lieber sitzen oder stehenbleiben will.

In dieser vorgegebenen Position ist es dem Hund nur schwer möglich, diese zu verlassen. Seitlich durch die Beine des Hundebesitzers begrenzt, bleiben ihm nur der durch den Stuhl eingeschränkte Weg nach hinten und das Verlassen nach vorne. Letzteres wird jedoch durch die beiden Hände des Zweibeiners verhindert. Grundvoraussetzung für diese Übung: ein grundlegendes Vertrauensverhältnis zwischen Besitzer und Hund! Gilt diese Voraussetzung



als erfüllt, sollte es dem Zweibeiner zunächst für zwei bis drei Minuten gelingen, seinen Hund ruhig in dieser Position zu halten. Am Anfang möglichst ohne Stressoren von außen, damit es nicht zu einer Überforderung von Zwei- oder Vierbeiner kommen kann.

Interessant dabei: Die meisten Zweibeiner fühlen sich in dieser sitzenden Übung deutlich sicherer als stehend oder gehend, was sich im Sinne einer positiven Stimmungsübertragung häufig auch auf den Vierbeiner auswirkt. Ausbruchsversuche des Hundes gibt es anfangs in den meisten Fällen. Meistens deshalb, weil sich die Vierbeiner in ihrer „persönlichen“

Entscheidungsfreiheit eingeschränkt sehen und deshalb quasi protestieren. Doch diese von uns einkalkulierten Proteste sind letztlich fast immer wirkungslos. Konsequenter und unnachgiebiger fordert der Zweibeiner die Ruheposition ein, ohne allerdings jemals wütend beziehungsweise aggressiv zu reagieren.

Nachhaltige Kontinuität führt nach kurzer Zeit nahezu ausnahmslos zur Einstellung der Proteste. Das ruhige Halten durch den Hundebesitzer bedeutet allerdings keinesfalls klammern und drücken. Die Hände bleiben ruhig und sanft und vor allem synchron am Brustkorb anliegend.

Ruheimpulse durch Aktivierung der Körpermeridiane

Meridiane sind sogenannte Energielinien, die – wissenschaftlich messbar und damit belegt – spiegelbildlich auf beiden Körperseiten angeordnet sind. Ein Teil dieser Energielinien sind von oben nach unten gerichtet, ein Teil von unten nach oben.

Um die von oben nach unten gerichteten Energielinien zu aktivieren (erden), werden in der Folge über die Handinnenflächen gezielte, taktile Übungen durchgeführt.

Sobald der Hund die Position ruhig eingenommen hat, wird er mit einem sehr sanften Anle-

gen beider Handinnenflächen langsam vom oberen Brustbereich in Richtung Oberarme und Ellenbogen synchron(!) abgestreift. An den Ellenbogen angekommen, werden die Handinnenflächen einzeln wieder leicht abgesetzt, nach oben geführt und dann wird erneut diese erdende Abstreichübung durchgeführt. Die Hände werden dabei einzeln abgesetzt, das heißt, eine Hand bleibt noch ruhig unten anliegend und erst wenn die nach oben geführte Hand den Brustbereich berührt, wird auch die zweite Hand wieder abgesetzt. Dadurch wird der Hund nie komplett losgelassen. Bei dieser Übung können wir zweifelsfrei feststellen, dass sich insbesondere nervöse, unsichere und unruhige Vierbeiner sehr schnell entspannen. Negative Energien (Stressempfinden und Unruhe) werden quasi aus dem Vierbeiner in Richtung Erde „herausgestreift.“



Ruhiges, langsames Abstreifen (synchron) nach unten

Beide Hände bleiben kurze Zeit anliegend...

...eine Hand wird wieder nach oben geführt...

...erst dann folgt die zweite Hand nach.

Parallel zur Aktivierung des Hautnervensystems durch die Handinnenflächen wird verbal ein sogenanntes Entspannungssignal ruhig und vokalbetont eingeleitet (Beispiel: „Guuuut“). Dieses Entspannungssignal wird idealerweise bereits einige Tage vor der ersten Std.-By-Übung in ruhiger Atmosphäre zuhause konditioniert. Es soll über das Hörnervensystem den Oxytocin-Stoffwechsel anregen.

Unter kompetenter Anleitung dauert es in den meisten Fällen nur wenige Minuten und der Vierbeiner verhält sich zunehmend ruhig in dieser „vorgeschriebenen“ Position.

Sobald diese Basisübung den erwünschten Erfolg bringt (Hund wird zunehmend ruhiger), werden anfangs positive Stressoren wie Leckerli oder Spielzeug als Ablenkung eingebunden. Wird der Hund dabei unruhig oder möchte er gar ausbrechen, wird dies erneut konsequent und nachhaltig, in jedem Fall aber mit souveräner Ruhe und Gelassenheit, unterbunden. Sind auch hier die ersten Erfolge zu verbuchen, können nach und nach auch negative Stressoren (Beispiel: fremde Hunde) mit individuell zu berücksichtigenden Abständen vorbeigeführt werden.

Die Zielstellung ist klar: Der Hundebesitzer bietet Schutz und Sicherheit in Konfliktsituationen und nimmt damit dem Vierbeiner das bisherige, für ihn so stressreiche Konfliktmanagement ab. Je unsicherer und instabiler übrigens ein Hund ist, umso schneller fühlt er sich in der unmittelbaren und beschützenden Nähe seines Besitzers wohl. Dies ist insbesondere daran zu erkennen, dass sich diese Vierbeiner mehr und mehr an ihren Besitzern seitlich anlehnen.

Diese und weitere Basisübungen werden dann nach und nach in Bewegungsübungen eingeleitet. Spezielle Slalom- und Labyrinthübungen fließen unter extrem langsamen Bewegungsabläufen in das Training ein.

Irritierend ist für Außenstehende dabei ein ganz besonderer Umstand: Die meisten Hundebesitzer glauben nämlich immer, dass ein Hund erst dann besonders glücklich sein kann, wenn er möglichst aktiv und fröhlich den ganzen Tag neben ihnen hertollen kann. Diese

Hunde sind aber definitiv nicht(!) entspannt, was häufig auch durch eine permanente innere Unruhe gezeigt wird. Hingegen wirkt ein langsam gehender und deutlich entspannter Hund auf viele Zweibeiner scheinbar depressiv. Die Muskulatur ist weitgehend erschlafft, die Rute hängt und der Hund wirkt weitgehend inaktiv. Für mich als Trainer das Signal, dass eine entspannte Phase im Hund erreicht wurde! Dies stellt einen soliden Grundstein für ein künftiges Konfliktmanagement dar. Die Reizschwelle eines solchen Hundes erhöht sich mehr und mehr. Er kann durch geringere Erregung und eine verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit mit Konflikten zunehmend besser umgehen und dadurch Stress auch viel besser bewältigen. Wir nehmen somit dem Hund sowohl negativen als auch positiven Stress und erreichen nur so die gewünschte und vor allem wirkungsvolle innere Ruhe.

Idealer La-Ko-Ko-Einstieg nur mit Kopfhalter möglich!

Die Wahrnehmung stresserzeugender Sinnesreize erfolgt über bei unseren Hunden primär über die Sinnesorgane Augen, Ohren und Nase. Dabei spielen die Augen zunächst eine größere Rolle als die Nase, denn Bewegungsreize kann ein Hund auch auf extrem große Entfernungen erkennen, häufig lange bevor die Nase aktiv werden kann. Zudem ist die Wahrnehmungsfähigkeit der Nase erheblich abhängig von thermischen Gegebenheiten und vor allem von der Windrichtung.



Erkennt ein Hund vor sich auftauchende Bewegungsreize, wird häufig in Bruchteilen von Sekunden sein Stresssystem aktiviert. Unruhe und Nervosität können ihren Lauf nehmen. Über den geschickten Einsatz des Kopfhalters wird nun im Führtraining mit vergleichsweise geringfügigen Einwirkungen die Blickrichtung des Hundes unterbrochen und damit im Basis-Training der Einfluss von nachfolgenden Außenreizen gehemmt. Hunde, die bereits durch die Std.-By-Übungen gut vorbereitet wurden, haben genügend soziales Vertrauen zu ihren Besitzern und „wissen“, dass ihnen in unmittelbarer Nähe des Zweibeiners nichts passieren wird. Meis-

tens orientieren sich diese Hunde dann auch mit sehr engem Körperkontakt an ihren Besitzern. Erst im später folgenden Fortgeschrittenen-Training wird der Blick auf den vermeintlichen Konfliktherd zugelassen.

Ohne den Einsatz des Kopfhalters fällt es vergleichsweise schwer, im Basistraining den Blick des Vierbeiners vom Konfliktherd abzuwenden.

Langsame Bewegungsübungen in harmonischem Gleichklang

Sogenannte Gleichklangübungen sind therapeutisch enorm wirkungsvoll und ebenfalls für

die Aktivierung des Oxytocin-Stoffwechsels mitverantwortlich. Das beste Beispiel hierzu dürfte das sanfte Wiegen und Schaukeln eines unruhigen Säuglings im Arm seiner Mutter sein. Es wirkt sich unbestreitbar ruhe- und schlaffördernd aus.

Im La-Ko-Ko-Führtraining wird auf dieses Prinzip beim Führen des Hundes zurückgegriffen. Gleichmäßige ruhige Bewegungsabläufe des Hundebesitzers, verbunden mit leisem, melodischem Klang der Stimme, ergeben einen Gleichklang in zweifacher Hinsicht.

Insbesondere unsere Slalom-Übungen sind dabei ein Garant für das Erreichen innerer Ruhe. Werden bei einem Mensch-Hund-Team diese Übungen zum ersten Mal durchgeführt, ist noch nichts von dieser Ruhe zu erkennen. Weder Zwei- noch Vierbeiner sind anfangs in der Lage, Gleichklang zu produzieren. Deshalb dominieren zu Beginn noch auf beiden Seiten Unruhe und auch Hektik.

Doch von Übung zu Übung passiert genau das, was letztlich als klare Zielstellung formuliert wird: Zweibeiner und Vierbeiner wachsen zu einer ruhigen, harmonischen Einheit zusammen.

Zehn bis zwanzig Minuten La-Ko-Ko-Training sind völlig ausreichend

Nun muss niemand denken, dass sich Besitzer und Hund im Tagesgeschehen ganzzeitig wie schleichende Geister durch den Alltag bewegen müssen, um zur Ruhe zu finden.

Zehn bis zwanzig Minuten Training täglich reichen völlig aus, um mittel- und langfristig ein ganzheitliches Ruheprojekt zu „installieren“.

Wer beispielsweise täglich meditiert, tut dies grundsätzlich auch nur einen zeitlichen Bruchteil im Tagesablauf. Die Wirkung ist dennoch enorm und verhilft einem unruhigen Organismus zunehmend zur inneren Stabilität.

So können beispielsweise zu Beginn eines morgendlichen Spaziergangs zunächst drei bis vier Minuten eingeplant werden, mittags ebenfalls vor oder auch mal während dem Gassigehen einige Minuten und dann eventuell nochmals unmittelbar vor dem abendlichen Spaziergang.

La-Ko-Ko ist ganz sicher kein Allheilmittel oder gar ein Patentrezept, um unerwünschtes Hundeverhalten zu modifizieren. Und dennoch stellt es im Rahmen therapeutischer Maßnahmenpakete insbesondere bei unsicheren und nervösen Hunden einen mittlerweile unverzichtbaren, positiven Aspekt dar. Erreicht wird mit diesem Ruhetraining zunächst der Hundebesitzer, dem in der Veränderung seines eigenen Verhaltens der mentale Zugang zu seinem Vierbeiner überhaupt erst ermöglicht werden kann.

Thomas Baumann

Mehr zu La-Ko-Ko® und Kontaktdaten zu Lizenztrainern finden Sie unter www.dogworld.de