

In jüngerer Zeit erfährt das brisante Thema STRESS insbesondere unter wissenschaftlicher Betrachtung eine völlig neue Dimension. Dabei wurde über viele Jahre – und leider auch noch heute – gebetsmühlenartig das stressfreie Lernen als die beste und effektivste Form des Lernens dargestellt.

Wenn an dieser Stelle eine Vergleichbarkeit zwischen dem Stress bei Menschen und dem Stress bei Hunden in Frage gestellt werden sollte, dann fehlen dazu die Argumente. Denn die emotionale Wirkung von Stress gilt gesichert für Säugetiere und Menschen gleichermaßen.

Wie aktuellere Forschungsergebnisse belegen, sind Menschen, die gezielt eine Strategie der Stressvermeidung anstrengen, weitaus gefährdeter, an Depressionen bzw. an einem Burn Out zu erkranken, als Menschen, die gezielt lernen, Stress zu akzeptieren, sogar gezielt zu suchen und dadurch mit Stress besser umgehen können. Dass unser ständiger Ruf nach Harmonie zwischen zwei oder mehreren Lebewesen nicht erhört werden kann, wenn wir versuchen, Harmonie stressfrei zu erreichen, gilt mittlerweile ebenfalls als gesichert.

Keine Frage, zu viel Stress kann krankmachen, zu wenig oder kein Stress aber auch! Zu dieser für viele überraschenden Erkenntnis kommen Forscher – in voneinander unabhängigen Arbeiten und Studien – quasi einstimmig.

Bislang hat es bodenständigen, ideologiefreien und kompetenten Hundetrainern nicht viel genutzt, das Lernen unter Stress als eine besonders effektive Lernform zu bezeichnen. Überzeugen konnten sie mit dieser Einstellung nur wenige, denn sofort wurde nach wissenschaftlichen Grundlagen gefragt. Erfreulicherweise gibt es diese Grundlagen mittlerweile und sie werden das Denken und Handeln im Umgang mit unseren Vierbeinern in Zukunft erheblich verändern.

Dem Thema Stress hat sich in ganz besonderer Weise die Wissenschaftsjournalistin und Psychologie Heute -Autorin Ingrid Glomp gewidmet.

Sie berichtet in zahlreichen Fachpublikationen bereits seit Jahren zu den Besonderheiten des Phänomens STRESS. Dabei nennt sie erfreulicherweise auf Ihrer Internet-Seite zahlreiche wissenschaftliche Quellen zu Ihren Veröffentlichungen: <https://mehrwissenbesserleben.wordpress.com/2015/07/09/stress-hat-auch-seine-guten-seiten-meine-quellen/>

Dass Stress – abhängig von der Dosis – sehr wohl Nachteile haben kann, ist unbestritten. Die Nachteile von Stress sind allgemein bekannt:

## 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

Permanenter Stress oder auch in der Dosis extrem hochgestellt, ist ein bekannter Krankmacher. Doch dabei dürfen die Vorteile von Stress mittlerweile von niemandem mehr übersehen werden, denn Stress hat bei weitem nicht nur Nachteile, sondern kann einen wertvollen Beitrag zu einer höheren Lebensqualität leisten.

## 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

In noch immer unglaublich vielen „Hunde Haushalten“ und auch Hundeschulen wird akribisch darauf geachtet, dem unverkennbaren Irrtum des stressfreien Lernens Folge zu leisten. So scheint es bereits im Umgang mit Welpen ganz besonders darauf anzukommen, innerhalb des Welpentrainings oder auch des sozialen Spiels zwischen Welpen, Konflikte und damit Stress zu vermeiden.

Dem erwachsenen Hund beispielsweise, der einen respektlosen Welpen oder Junghund aggressiv aber konstruktiv reglementiert, wird unsoziales Verhalten vorgeworfen. Denn schließlich hat sich der Welpe dabei ja erschreckt und das darf angeblich auf keinen Fall sein.

Das modern gewordene „Weichspül-Hundetraining“ hat mittlerweile dazu geführt, dass wir eine Zunahme von verhaltensauffälligen Hunden zu verzeichnen haben. Vielen Vierbeinern wurde die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, bereits in den ersten Lebensmonaten genommen. Denn kein Säugetier kann mit Stress umgehen, wenn diese nicht angeborene Fähigkeit nicht erlernt wurde.

Im Hundetraining der 60-er bis 90-er Jahre kam es sicher viel zu häufig zu stressbedingten Überforderungen bis hin zu Erkrankungen. Heute jedoch leiden sehr viele Hunde unter dem Umstand, dass sie nicht mehr lernen dürfen, mit Stress umzugehen. Die Ergebnisse zeigen sich vor allem in scheinbar belanglosen Alltagssituationen, in denen solche Vierbeiner erhebliche Probleme haben, mit Konflikten jeglicher Art gelassen umzugehen.

Glücklicherweise wissen wir, dass diese Probleme reversibel und damit veränderbar sind, jedoch wird mit zunehmendem Alter eines Hundes das Training komplizierter und zeitaufwändiger.

Gerade orientierungslose, unsichere und umweltschwache Vierbeiner müssen und können in einem kompetent durchgeführten Training lernen, Stress (bei beginnend schwacher und langsam zunehmender Dosis) ohne irgendwelche Ablenkungen mit Leckerli oder Klicker BEWUSST auszuhalten. Dabei machen sie die wichtige Erfahrung, dass das „erwartete Schlimme“ nicht eintritt. Dazu benötigen sie aber auch einen souveränen menschlichen Partner, der sie als Vorbild in den Armen hält, ihnen Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit vermittelt.

Was einem instabilen und schnell überforderten Hund hilft, sind dabei ganz besonders die sozialen Komponenten des Beziehungspartners. Diese sind an Wertigkeit durch kein denkbare Hilfsmittel zu überbieten.

Die neuen Erkenntnisse wissenschaftlicher Forschungsarbeiten zeigen übrigens sehr deutlich, wie primitiv wir mit unseren Vierbeinern umgehen, wenn wir den Schwerpunkt des Zusammenlebens auf der ausschließlichen und einseitigen Basis des Behaviorismus und damit der schlichten Konditionierungslehre. Wenn wir weiterhin unseren Hunden auf diese primitive Art begegnen, wenn wir weiterhin von STRAFE sprechen (wenn wir unerwünschte Handlungen sanktionieren) und wenn wir weiterhin nicht lernen wollen, dass wir mit der Fülle an überflüssigen Hilfsmitteln und Konfliktvermeidungsmethoden unseren Hunden mehr Schaden als Nutzen zufügen, werden wir auch in Zukunft den hohen sozialen und emotionalen Ansprüchen unserer Hunde nicht gerecht werden können.

Thomas Baumann, Juli 2016