



Foto: fotolia.de

## Auf Augenhöhe mit dem Hund

# Erst nachdenken, dann handeln – die hohe Kunst der Impulskontrolle

*Von unseren Hunden wird vieles verlangt, was nicht in ihrer Verhaltensnorm enthalten ist. Teilweise steuern die Forderungen sogar gegen die genetischen Anlagen. Um die passenden Erziehungsmassnahmen zu finden, möchte ich Sie anregen, sich in Ihren Hund zu versetzen. Prüfen Sie, welche Vorteile ihm durch sein Verhalten entstehen und was es ihm bringen könnte, stattdessen Ihre Ideen umzusetzen. In dieser Serie erhalten Sie Anregungen, wie Sie das Verhalten Ihres Vierbeiners zu Ihren Gunsten beeinflussen können.*

Auf einem Spaziergang an der Thur liess ich meinen Malamute frei herumspringen. Der Weg war übersichtlich und wir waren allein auf weiter Flur. Unerwartet tauchte oberhalb des Weges an einem steilen Hang eine Frau mit Kinderwagen auf. Ragnarson sah dieses neue Objekt und rannte los, noch bevor ich es registrierte. Mit kräftigen Sprüngen kletterte er entschieden den Hang hinauf. Mir rutschte das Herz in die Hose und ich rief ihn energisch zurück, doch er reagierte schon lange nicht mehr. Neugierig steckte er die Nase in den Kinderwagen und begrüsst anschliessend die Mutter, die glücklicherweise entspannt blieb.

Der Reiz des Neuen ist es, der bei Ragnarson immer wieder jede Impulskontrolle versagen lässt. Er muss jetzt und sofort erkunden, was es mit diesem Reiz auf sich hat. Wird er erfolgreich von diesem Vorhaben abgehalten, kann es durchaus sein, dass er sich genauso impulsiv dagegen zur Wehr setzt und denjenigen verletzt, der ihm dabei im Weg steht.

Ragnarson sah früher nur selten einen Grund dafür, seine Impulse zu kontrollieren und sich Zeit zu nehmen, um die Folgen seiner Handlungen abzuschätzen. Im Gegenteil: Als ich den Rüden mit fünf Jahren übernahm, agierte er nach dem Motto «Lieber jetzt

als nie», was ihm zweifellos bisher den Vorteil verschaffte, keine Gelegenheit zu verpassen und fast immer zu erreichen, was er sich in den Kopf gesetzt hatte. Funktionierte das einmal nicht, war dafür die Frustration umso grösser und die Enttäuschung darüber wurde wütend am nächstbesten Objekt oder Sozialpartner ausgelassen. Nach inzwischen sechs Jahren der intensiven Zusammenarbeit haben wir einiges erreicht. Doch Impulsivität ist ein sehr altes Überlebensprogramm, das sich nicht einfach wegtrainieren lässt.

### Erste Impulskontrolle in der Welpenstube

In den ersten Lebenswochen wird das Verhalten von Hundesäuglingen durch Reflexe und Emotionen gesteuert, ganz ähnlich wie in den ersten Lebensmonaten von Menschenkindern. Welpen und Kleinkinder reagieren, sobald es ihre Motorik zulässt, ungehemmt auf alles, was von innen oder aussen auf sie einwirkt. Sie beginnen zu jammern, wenn sie sich unwohl fühlen, sie erkunden neugierig neue Objekte, beanspruchen besondere Ressourcen für sich und werden zornig, wenn jemand sie von ihrem Vorhaben abbringen möchte.

In der ersten sensiblen Phase, die beim Hund etwa bis zur zwölften Lebenswoche anhält, erfahren die Welpen, dass sie mit ihren Handlungen die Reaktionen der Umwelt beeinflussen können. Diese Umweltantworten können angenehme und unangenehme Folgen mit sich bringen und manchmal gar keine. Im Spiel mit den Geschwistern lernen sie zum Beispiel, dass es Spass macht mit diesen zu balgen, wobei ein zu grober Einsatz der Zähne jedoch schmerzhaft ist. Warum? Weil der gebissene Welpen reflexartig zurückbeisst. So erfahren die Welpen in diesen ersten Lebenswochen, dass es im Spiel sinnvoll ist, die

Impulse zumindest ansatzweise zu kontrollieren. Es wird nicht mehr ganz so fest zugebissen und in den Gesichtern der Artgenossen gelesen, um die Folgen der eigenen Handlungen abzuschätzen.

In der Zeit des Abstillens lernen die Vierbeiner, dass auch der grösste Wunsch – in diesem Fall der Zugang zur Milchbar – manchmal unerfüllbar ist. Die erfahrene und ausgeglichene Mutterhündin unterbricht immer häufiger die selbstverständliche Bedienung, mildert die Frustration aber oft direkt mit fürsorglichem Pflegeverhalten ab. Die Welpen erfahren, dass nicht immer alles frei verfügbar ist, davon aber auch die Welt nicht untergeht. Zudem lernen die Welpen, dass Selbstbeherrschung oft früher zum Ziel führt. Wenn sie die Pflegemassnahmen der Mutter still über sich ergehen lassen, können sie wieder toben gehen. Im Laufe des Heranwachsens bauen die Tiere diese Fähigkeiten weiter aus, sofern sie sich als nützlich und brauchbar erweisen.

### Impulsivität versus Impulskontrolle

Impulsivität ermöglicht spontane Entscheidungen, die durch die emotionale Bewertung innerer und äusserer Reize ausgelöst werden. Stellen Sie sich das Gehirn als einen Computer vor. Taucht ein bedeutender Reiz auf, wird erst mal automatisch ein passendes Verhalten ausgelöst. Passend ist ein Verhalten dann, wenn es dem Lebewesen einen Vorteil verschaffen könnte. Bedrohliche Reize lösen Abwehrverhalten oder Flucht aus, vorteilhafte Reize werden in Beschlag genommen. Einmal beschaffte Ressourcen werden vor Fremdzugriff gesichert.

Diese einfachen Programme bringen wohl alle Tiere mit, auch wir Menschen. Durch Lernerfahrungen



#### Links

Bereits durch die Erziehung der Mutterhündin lernt der Welpen sich zurückzunehmen.

Foto: Eva Holderegger Walsler

Impulsivität ist ein Überlebensprogramm, das bei einem auftauchenden Reiz automatisch ein passendes Verhalten auslöst. Die Kontrolle dieser automatischen Reaktion wird nur dann situativ erlernt, wenn dies für den Hund von Vorteil ist.

Foto: Katrin Schuster

## WIE VIEL IMPULSKONTROLLE KÖNNEN WIR LEISTEN?

Unser ganzes Leben besteht aus Impulskontrolle. Deutlich wird dies beispielsweise im Strassenverkehr: bei Rot stehen bleiben, langsam fahren in Spielstrassen und Tempo-30-Zonen, Geschwindigkeitsbegrenzungen auf der Autobahn, hinter einem Traktor bleiben, wenn gerade keine Überholmöglichkeit gegeben ist. Durch viele kleine Regeln im Strassenverkehr werden wir in unserer zielorientierten Handlung ausgebremst, müssen uns «zusammenreissen», um diese einzuhalten. Dabei verlieren wir uns bei der Autofahrt immer wieder in Gedanken, übersehen ein Strassenschild und fahren schneller als erlaubt, weil wir unsere Aufmerksamkeit nicht ständig aufrechterhalten können. Schon diese Lücken in der Aufmerksamkeit sind ein Hinweis für den Verlust unserer Impulskontrolle.

Gerade wenn wir es eilig haben oder wenn wir vor der Fahrt stark frustriert wurden und wütend sind, fällt es uns ganz besonders schwer, diese Regeln einzuhalten. Auch Hochgefühle nach bestandenen Herausforderungen lassen die Impulskontrolle sinken. Mögliche Bussen und andere Folgen werden in diesen Momenten billigend in Kauf genommen oder sind gar nicht präsent.

werden diese Programme in einigen speziellen Situationen komplexer und nehmen dann etwas mehr Zeit für die Reaktion in Anspruch. Das ist es, was man unter Impulskontrolle verstehen könnte. Gelernt wird, dass ein angedachtes Ziel durch angepasstes Verhalten zuverlässiger erreicht werden kann, oder dass es hierdurch möglich ist, nachteilige Umweltantworten zu umgehen. Der Mensch hat in diesem Bereich einen grossen Vorteil, denn die Fähigkeit zur Impulskontrolle ist bei keinem Tier so gut ausgeprägt wie bei ihm. Doch hat auch er sich nicht immer wirklich im Griff!

Die Fähigkeit zur Impulskontrolle ist zudem begrenzt und wird im Laufe eines Tages aufgebraucht. Die häufige Unterdrückung emotionaler Reaktionen und

Übungen, die viel Konzentration erfordern, ermüden den Organismus. Bei fehlenden Erholungszeiten verringert sich hierdurch die Fähigkeit zur Impulskontrolle.

Foto: Fotolia.de



die starke Konzentration auf eine Handlungsabfolge ermüdet bei fehlenden Erholungszeiten stark und führt dann leichter zu überschüssenden oder einfach unbedachten Reaktionen. Frustration, Unwohlsein, niedriger Blutzuckerspiegel und hormonelle Veränderungen – zum Beispiel im jugendlichen Organismus, wirken sich zusätzlich nachteilig auf die Hemmung impulsiver Reaktionen aus. Selbst überschüssende Hochgefühle fördern impulsive Verhaltensreaktionen. **Nur ausgeglichene Stimmungslagen ermöglichen die einigermassen zuverlässige Kontrolle über spontane Verhaltensreaktionen.**

## Beherrscht zu werden ist keine Selbstbeherrschung

Damit Hunde und Menschen lernen, sich bei Bedarf selbst zu beherrschen, braucht es die grösstenteils freie Auseinandersetzung mit der Umwelt und Sozialpartnern. Ein grosser Teil der später geforderten Impulskontrolle wird daher im Spiel gelernt, wo freies Ausprobieren gefahrlos möglich ist. Die Umweltantworten auf impulsive Reaktionen des Hundes fallen in einer angereicherten Umwelt möglichst unterschiedlich aus. Zeitweise ist die schnelle Reaktion also durchaus zielführend, immer wieder wird der Vierbeiner aber auch enttäuscht. Die erhoffte Wirkung bleibt aus und bringt vielleicht sogar zusätzliche Nachteile mit sich, die eine «Überarbeitung» der Verhaltensstrategie nötig machen.

Stellen Sie sich als Beispiel vor, wie ein junger Hund im Garten einen Eimer erkundet. Neugierig, vielleicht in der Erwartung Futter darin zu finden, stösst er den Eimer zu sich um und ein Schwall kalten Wassers schwappt ihm entgegen. Die weitere Interaktion mit dem Eimer wird etwas vorsichtiger erfolgen oder der Vierbeiner wendet sich anderen, lohnenswerteren Objekten zu. Die Erkundung eines neuen Gegenstands wird das nächste Mal vorsichtiger ausfallen, um einer erneuten unangenehmen Überraschung zu entgehen.

Genauso kann es passieren, dass die ungestüme und fordernde Vereinnahmung eines vertrauten Artgenossen manchmal mit einem lauten Rüffel beantwortet wird. Die anschliessende vorsichtige Annäherung kann je nach Situation den Artgenossen milde stimmen und ist somit zielführender. So lernt der Vierbeiner vor einer Annäherung zu prüfen, wie die Antwort auf diese ausfallen könnte. Die nächste Kontaktsuche fällt von vornherein vorsichtiger aus, das Verhalten wird angepasst. So kann er sich im Zweifel auch dazu entscheiden, einer anderen lohnenswerten Handlung nachzugehen, um eine unangenehme Antwort gar nicht erst zu provozieren.

In unserem Alltag, wo viele Gefahren lauern, ist dieses freie Ausprobieren nur in Ausnahmefällen möglich. Fremde Artgenossen und auch Menschen können übertrieben hart auf die Annäherung des ungestümen Hundes reagieren und den Welpen oder Junghund traumatisieren. Zudem tragen wir die soziale Verantwortung dafür, dass unser Hund niemanden belästigt und Unfälle im Strassenverkehr vermieden werden. Zu Recht werden Hunde daher an der Leine geführt, um sie und andere vor den Gefahren durch ihre eigene Unbeherrschtheit zu schützen. Sorgfältiges Gehorsamstraining hilft dabei, die Kontrollierbarkeit des Vierbeiners zu verbessern und dadurch unerwünschtes Verhalten zu verhindern – ein wichtiger Aspekt, der vielen Hunden entsprechend mehr Freiraum einräumt. In diesem Fall kommen uns die impulsiven Reaktionen auf unsere Signale sehr entgegen!

Doch so sinnvoll und hilfreich die Einschränkung mittels Leine und die Kontrolle durch guten Gehorsam sind, lernt der Hund hier doch vor allem von ausen beherrscht zu werden statt spontane Reaktionen selbstständig zu kontrollieren. Die Einschränkung an der Leine ist zudem oft unvorhersehbar und wirkt frustrierend auf den Vierbeiner. Die Fähigkeit zur Impulskontrolle wird hierdurch stark beeinträchtigt.

### Entscheidungsfreiheit trotz Einschränkungen

Es stellt sich die Frage, wie wichtig es ist, dass der Vierbeiner im Alltag Selbstbeherrschung zeigt, wenn doch über Leine und Gehorsam alle Eventualitäten zuverlässig kontrolliert werden können. Ariane Ullrich, eine deutsche Hundetrainerin und Buchautorin, erklärte in einem Seminar, dass Impulskontrolle ein Bestandteil der sozialen und emotionalen Intelligenz von Hunden ist. Sie ist also wichtig für das reibungslose Miteinander von Hunden und Menschen. Hunde, die eigene Entscheidungen treffen dürfen und situationsbezogen ihre Handlungen abwägen, gelten im Allgemeinen als ausgeglichener und leichter im Alltag zu führen.

**Als Hundehalter liegt es an uns, den Fellnasen für die Entwicklung dieser emotionalen und sozialen Intelligenz den passenden Rahmen zu bieten und ihnen Raum für eigene Erfahrungen zu ermöglichen. Dabei ist es nötig, einen Mittelweg zwischen der völligen Freiheit und der absoluten Kontrolle zu erarbeiten, die den Hund bei seiner Selbstfindung unterstützt.**

Da Impulskontrolle und Konzentration nur begrenzt verfügbar sind und Frustrationserfahrungen sich besonders negativ auf diese Fähigkeiten auswirken, ist es besonders wichtig, den Alltag genau zu durch-



leuchten. Wie oft wird der Vierbeiner in der Ausführung einer Handlung frustriert, weil die Leine, ein Zaun oder eine geschlossene Tür ihn daran hindert? Wie häufig und wie lange wird von ihm verlangt, in einer Position zu verharren und sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren? Sehr oft wird von den Hunden mehr Impulskontrolle verlangt als wir selber in der Lage wären aufzubringen.

Der erste Schritt zu mehr Impulskontrolle beim Hund liegt darin, Frustrations-Situationen zu verringern oder zuverlässig aufzulösen und dessen Fähigkeit zur Impulskontrolle nicht überzustrapazieren. Die Bedürfnisse des Vierbeiners sollten hierfür weitestgehend erfüllt sein. Dazu gehört, dass er regelmässig satt wird, ausreichende Erholungsphasen im Beisein seiner Sozialpartner möglich sind, die soziale Zuwendung nicht zu kurz kommt und frei gewählte Bewegung und Bewegungsformen

Sozialverhalten ist anstrengend. Bei jedem Kontakt müssen zahlreiche Verhaltensreaktionen unterdrückt und abgewägt werden, um gut dazustehen. Dies erfordert viel Impulskontrolle!

Foto: Sandra Boucek

### SOZIALVERHALTEN IST ANSTRENGEND

Vor allem im Sozialverhalten ist Impulskontrolle ein wichtiger Bestandteil. Durch das Unterdrücken emotionaler Impulse wird der Frieden in einer Gruppe aufrechterhalten. Jedes Drohen und jede Beschwichtigung gegenüber Sozialpartnern beinhaltet die Unterdrückung einer schnellen emotionalen Reaktion. Wer droht, hat noch nicht gebissen, wer beschwichtigt, ist noch nicht geflüchtet oder widersteht dem Bedürfnis, dem Sozialpartner nahe zu kommen, der keine Annäherung wünscht.

In einer bestehenden und über langen Zeitraum festen Gruppe entstehen gewisse Gewohnheiten, bei denen keine Impulskontrolle mehr benötigt wird: das Wissen darum, wie der Sozialpartner «tickt», was man sich mit ihm erlauben darf und was nicht hilft dabei, seltener in Situationen zu geraten, die eine Kontrolle der Impulse nötig werden lassen. So sind das Zusammenleben und der Kontakt mit lange bekannten Sozialpartnern weniger anstrengend.

Der Kontakt mit fremden oder weniger gut bekannten Artgenossen verbraucht dagegen viel Impulskontrolle. Dies sollte bei regelmässigen Spaziergängen in hunde-reichen Gebieten bedacht werden, wenn das Thema Impulskontrolle im Alltag eine Rolle spielt.

ausgelebt werden können. Ritualisierungen von immer wiederkehrenden Situationen helfen zudem dabei, eine Erwartungssicherheit und Gewohnheiten aufzubauen.

Ist dies gegeben, darf der Vierbeiner lernen, dass nicht immer alles frei verfügbar ist. Ich finde es legitim, wenn der junge Hund auch mal einen Ruffel vom Menschen bekommt, wenn er sich unserem Essen nähert oder aufdringlich Kontakt einfordert. Kontaktsuche ist vor allem dann erfolgreich, wenn sie unaufdringlich und überlegt erfolgt. Kratzen am Hosenbein oder ungefragt auf den Schoss Springen können durchaus unfreundlich beantwortet werden und manchmal ist selbst eine respektvolle Kontaktsuche nicht zielführend. Dagegen kann der ängstliche Vierbeiner, der Sicherheit beim Menschen sucht, auch mal ungefragt herankommen, wenn es dringend scheint.

Grundsätzlich sollte bei jeder Handlung, die in einer Frustration endet, geprüft werden, ob der Vierbeiner passende Alternativen findet, um sein Bedürfnis zu stillen. Ist Körperkontakt gerade nicht möglich, kann es für ihn wichtig sein, zumindest in der Nähe zu

liegen und dort freundliche Zuwendung zu erhalten. Ist der Essensduft so ungeheuer verlockend, dass der Vierbeiner zwar Abstand hält, aber kaum zur Ruhe kommt, darf er auf seinem Platz einen Kauartikel erhalten, der ihm hilft, die Essenserüche zu ignorieren. Schafft er es nur mit Mühe, an einer offenen Türe zu warten, wird jeder Ansatz von Zurückhaltung mit kleinen Spielen und positiven Interaktionen weg von der Tür explizit belohnt. Durch die Tür geht es erst, wenn der Vierbeiner das schon gar nicht mehr erwartet und dann vom Halter eingeladen wird.

Auf dem Spaziergang kann ein achtsamer Umgang mit einer vorzugsweise längeren Leine dabei helfen, die Entscheidungen des Vierbeiners zu beeinflussen, ohne ihm jede Entscheidungsfindung von vornherein zu nehmen. Dabei gibt der Mensch nicht vor, wie der Vierbeiner sich explizit verhalten soll, er sorgt nur für den passenden Rahmen, um gefahrloses Ausprobieren zu ermöglichen.

**Statt den Vierbeiner einfach wegzuziehen, wenn er etwas nicht tun soll oder ihn nur festzuhalten, wenn er aufgeregt ein Ziel erreichen will, zeigt der Mensch Handlungsalternativen auf, für die sich der Vierbeiner entscheiden kann.**

Das kann eine Richtungsanzeige sein, in die es weitergeht, ein Angebot für ein Futtersuchspiel oder eine andere Interaktion. Lässt er sich nicht von seinem Vorhaben abbringen, wird er aufgrund des Leinenendes frustriert und erhält zur Hilfe eine verbale Absage, zum Beispiel ein bereits einstudiertes Abbruchsignal. Anschliessend erhält er eine weitere Chance.

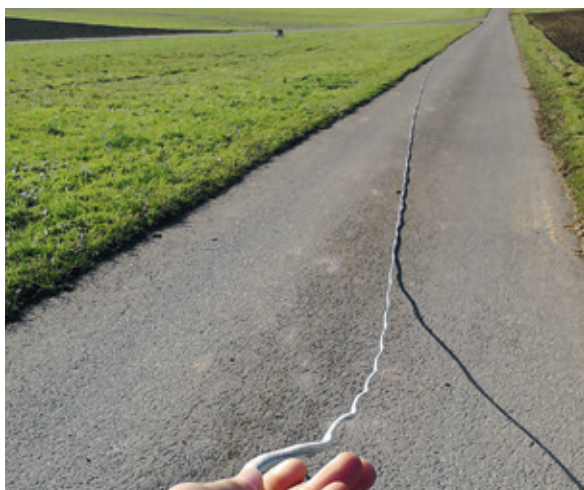
Entscheidet er sich für die angebotene oder eine andere akzeptable Alternative, wird dies lohnenswert für ihn sein. So darf der Hund auch das Angebot des Halters ausschlagen und stattdessen an einem nahe gelegenen Baum in der passenden Richtung schnuppern gehen. Es ist alles erlaubt, nur der ursprünglich eingeschlagene Weg ist eine Sackgasse und im Moment nicht zielführend. Das ursprüngliche Ziel ist manchmal gar nicht erreichbar. Wenn doch, dann optimal nur, wenn der Vierbeiner sich selbstständig zurücknehmen kann und sich auf eine Kooperation mit dem Halter einzulassen versteht.

Stück für Stück wird die Absprache mit dem Halter zur Gewohnheit und verbraucht dann immer weniger Energie, um die eigenen Impulse zu kontrollieren. Auch die Frustrationserfahrungen werden weniger und sorgen für ein entspanntes Miteinander. 🐾

Freiraum trotz Leine. Erkennen Sie die Bedürfnisse Ihres Hundes und gehen Sie – wo möglich – einfach mit ihm mit, wenn Sie ihn gerade nicht von der Leine lassen können.



In Einzelfällen kann eine 50m-Leine ein wichtiger Einstieg sein, um Hunden mit grossem Radius mehr Raum zu bieten, ohne völlig auf die Kontrolle zu verzichten. Durch weniger Frustration steigt die Chance, dass die Wünsche des Halters beim Hund ankommen.



Fotos: Katrin Schuster

Text: Katrin Schuster