



BURN-OUT: WENN DER HUND AM ENDE IST

Der Wunsch nach einem ausgelasteten Hund kann übers Ziel hinausschiessen. Das tägliche Beschäftigungsprogramm unserer Hunde ist häufig enger gesteckt als das unsere. Weniger menschliche Einmischung, dafür mehr Selbstbestimmung könnten den Hund vor dem Burn-out bewahren.

Der Begriff «Burn-out» stammt aus dem anglo-amerikanischen Sprachraum und bedeutet wörtlich «ausbrennen» oder «ausgebrannt sein». Zum ersten Mal war die Krankheit während der 1970er-Jahre in den USA bei in Sozialberufen tätigen Personen festgestellt worden. Als Konsequenz ihrer täglich stressigen Arbeit fühlten sich Betroffene körperlich wie seelisch chronisch erschöpft, verloren an Einfühlungsvermögen und Leistungsfähigkeit. Es fehlte ihnen an Energie und Motivation; sie hatten das Gefühl «ausgebrannt» zu sein. Fast ein halbes Jahrhundert dauerte es, bis das sogenannte Burn-out-Syndrom von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in diesem Jahr als Krankheit anerkannt wurde.

ning, Sozialisierungsprogramm, Agility-Kurs und Trüffelsuche sind oftmals ebenso Pflichtprogramm wie den Vierbeiner überall mit hinzunehmen und natürlich jeden Tag bei Wind und Wetter mit ihm idealerweise drei Stunden spazieren zu gehen. Kann

Rechts
Nicht jeder Hund eignet sich als ständiger Begleiter seines Menschen – permanente Umweltreize können überfordern.

Mittlerweile scheint auch der beste Freund des Menschen in Mitleidenschaft gezogen zu sein, will doch der moderne und verantwortungsbewusste Hundebesitzer für seinen Hund nur das Beste: Puppy-Trai-



Arbeit, oder in diesem Fall besser Action ohne Ende, auch bei Hunden zu chronischem Stress und letztlich einem Burn-out führen? «Ja», sagt Martina Braun, seit 20 Jahren als diplomierte Tierpsychologin und Verhaltenstherapeutin für Hunde tätig. Die Baselerin weiss aus Erfahrung, dass zahlreiche Hunde zu viele Beschäftigungs- und Sportarten gleichzeitig machen. Braun ist sich sicher: «Burn-out gibt es auch bei Hunden. Er entsteht durch chronische Übermüdung oder Überbeanspruchung, denen nicht erkannte Ermüdungserscheinungen und Depression vorausgehen.»

Ganz so weit in seiner Schlussfolgerung möchte der amerikanische Ethologe und Autor Marc Bekoff nicht gehen. «Ich bin mir nicht sicher, ob Hunde wie Menschen ein Burn-out haben und ihr Leben aufgeben», sagt der vielfach ausgezeichnete Hundexperte. «Ihr Leben kann allerdings sehr stressig sein.» Vielen Hundehaltern sei nicht bewusst, dass zahlreiche Haushunde stark gestresst seien. «Ein Hundeleben in der westlichen Gesellschaft ist von unterschiedlichen Formen und Graden an Stress geprägt. Ständig sind die Vierbeiner gezwungen, sich an die vom Menschen geprägte und dominierte Welt anzupassen.» So lernen Hunde ihr Geschäft nicht da zu verrichten, wo sie es für passend erachten. «Um sich zu erleichtern, müssen Hunde zuerst die Aufmerksamkeit ihres Menschen erlangen und um Erlaubnis fragen, das Haus verlassen zu können.» Draussen ist die Situation nicht besser. «Dort schränken wir Hunde entweder durch Zäune oder mit einer Leine ein», so Bekoff. Beim Futter und Spiel sei es ebenso. «Hunde fressen, was und wann wir Menschen wollen. Entscheiden sie selbst darüber, gibt es Ärger.» Ihr Spielzeug ist ebenfalls vom Menschen ausgesucht. Sollten sie mal ein Möbelstück oder einen Schuh als Spielzeug erachten, gibt es Krach. «Selbst wann und mit welchem Artgenossen sie spielen dürfen, ist vom menschlichen Zeitplan und Einverständnis abhängig», zeichnet der Ethologe das durch den Menschen bedingt stressige Hundeleben auf.

Für die österreichische Hundeverhaltensexpertin Ulrike Gerstbauer fängt der Stress unserer Vierbeiner bereits im Mutterleib an. «Das ungeborene Individuum kriegt bereits den Stress der Hündin vollends mit, die meist viel zu jung für die Trächtigkeit ist und nicht unter artgerechten Bedingungen gehalten wird. Dazu kommen noch gewinnorientierte Züchter sowie Qualzuchten», kritisiert die ganzheitlich orientierte Hundeverhaltenstrainerin. Als diplomierte Sozialberaterin wird sie in den letzten Jahren immer öfters Zeuge, wie Menschen ausbrennen. «Also kann der treueste Begleiter des Menschen sich diesem Thema gar nicht entziehen. Die Auswirkungen davon sind bei den Hunden bereits deutlich in Form von Fehlverhalten sichtbar», folgert Gerstbauer. Zu oft würden die Bedürfnisse des Hundes einfach missachtet. Nicht zu vergessen: «Unsere unnatürliche Umwelt samt Automatisierung, Technisierung und Enge machen es Hunden unmöglich, Angstsituationen zu bewältigen.» Ihre Diplomarbeit hatte die Hundexpertin über Burn-out beim Hund verfasst – bisher eine der wenigen Arbeiten, die sich überhaupt mit diesem Thema befasst haben. Studien dazu gibt es bislang keine.

Wie der Mensch, so der Hund?

Bisher nimmt man an, dass das Krankheitsbild beim Hund ähnlich wie beim Menschen verläuft. «Am Beginn der Krankheit sendet der Körper sogenannte Warnsignale wie Erschöpfungsphasen, verlangsamte Aktivität des Körpers, verminderte Belastbarkeit, Stimmungsschwankungen, andauernde Müdigkeit, innere Unruhe und Nervosität aus. Die Leistungskurve des Hundes sinkt plötzlich und vor allem auffällig schnell», erläutert Gerstbauer. Ein weiteres Anzeichen könne ständiges und exzessives Lecken sein, das in vielen Fällen zu Wunden am ganzen Körper führe. Vermutlich ein verzweifelter Versuch des Tieres, Stress abzubauen. «Hinzu kommt, dass der Hund von Tag zu Tag unruhi-



Links
Heute können Hunde kaum noch selbst Entscheidungen treffen, nicht nur die Fressenszeiten werden ihnen vorgeschrieben – auch das kann stressen.

Exzessives Belecken kann ein Warnzeichen sein.

ger und aggressiver wird.» Als Endstadium der Krankheit folgten Depression, Misstrauen, Angst und Panikattacken. «Die Symptome des Ausbrennens zeigen sich über emotionale, verhaltensbezogene und körperliche Perspektiven wie Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkschmerzen, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, Hautprobleme, Blasenprobleme und Nahrungsmittelunverträglichkeit», so Gerstbauer. Die Steigerung und anhaltende Dauer dieser Symptome verursachen letztlich den Höhepunkt, den sogenannten Burn-out. Wie beim Menschen sind die Anzeichen für Burn-out vielseitig und unterschiedlich.

Auch für Braun liegen die Ähnlichkeiten zum Burn-out beim Menschen auf der Hand. So würden betroffene Menschen oft unter Appetitlosigkeit oder übersteigertem Appetit leiden, weinten schnell und völlig unerwartet, zögen sich oftmals vom Leben, Freunden, Familie und Arbeit zurück. «Depressive Hunde zeigen ebenfalls auffallende Appetitlosigkeit bis hin zu drastischem Gewichtsverlust.» Genauso könne es umgekehrt sein, dass ein Hund extreme Mengen fresse und eventuell gar nur noch am Fressen interessiert ist. «Andere Hunde schlafen immens viel, und zwar auch, wenn seine Menschen zugegen sind.» Laut Braun sind diese Tiere «quasi abgelöscht» und gingen dem täglichen Leben gegenüber in eine Verschlusshaltung. «Sie zeigen kein Interesse mehr am Spielen und auch auf Spaziergänge haben sie wenig bis gar keine Lust.» Manche Vierbeiner zögen sich ähnlich wie betroffene Menschen vollends vom Familienleben in ihr Körbchen oder eine ruhige Ecke in der Wohnung zurück. «Werden alle diese depressiven Warnzeichen nicht wahrgenommen, kann der Hund in einen ernsten Burn-out abrutschen», warnt Braun. Die Krux: Die Warnzeichen sind nicht leicht zu erkennen. «Symptome sind gerade für betroffene Hundehalter, die tagtäglich mit ihren Hunden zusammen sind, nicht einfach festzustellen. In unserer Routine sind wir eben alle ein bisschen blind.» Zum anderen können solche Symptome auch unterschied-

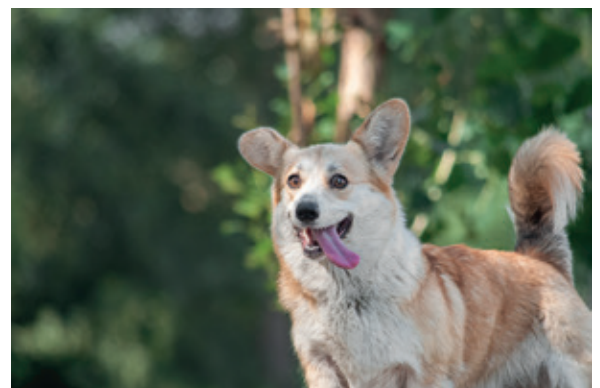
lich begründet sein. «Ist der Hund mal müde, gereizt oder widersetzt sich Gehorsams-Signalen, denkt man zuerst an Gründe wie Erziehung, Schmerzen oder andere medizinische Probleme. Es dauert also unter Umständen immer eine Weile, bis der Menschen erkennt, dass da etwas nicht stimmt.»

An sich ist Stress nicht unbedingt schädlich. Als natürliche Reaktion des Organismus auf bestimmte Reize oder Belastungen schüttet der Körper unter Druck die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus, um ihn in erhöhte Alarmbereitschaft zu versetzen. Blutdruck, Puls und Atemfrequenz steigen. Ursprünglich sollte dem Körper so bei kurzfristiger Bedrohung zu einer schnellstmöglichen Reaktion verholfen werden. «Früher standen Hunden bei Stress-Situationen drei Strategien zur Auswahl: Angriff, Flucht oder Totstellen», erinnert Gerstbauer daran, dass Stress eine überlebenswichtige Reaktion des Körpers ist. «Umweltbedingungen und Lebensweisen haben sich jedoch mittlerweile geändert. Die Stressreaktionen hingegen sind noch immer die gleichen. Egal ob es um Zeitmangel, Streitigkeiten oder Überleben geht, all diese Dinge sind für den Körper stressig und rufen Kraftreserven ohne Unterscheidung auf, zur Bewältigung derselben.» Kommt es jedoch zu Dauerbelastung, werden Körper und Seele in Mitleidenschaft gezogen.

Zahlreiche Faktoren können laut Gerstbauer Stress auslösen. Während Unfälle, Krankheit und traumatische Erlebnisse von Haltern meist ebenso leicht als stressig eingestuft werden wie Tierheimaufenthalte, Misshandlungen oder ein ständiger Umgebungswechsel, übersehen Hundehalter häufig, dass auch Veränderungen in der Sinneswahrnehmung, ein unregelmässiger Tagesablauf und inkonsequente Behandlung durch ihren Menschen für Hunde durchaus stressauslösend sein können. Ist der Mensch zudem selbst gestresst, überträgt sich seine Stimmung rasch auf den Hund. Ebenfalls können sogenannte Aufmerk-

Rechts
Übermässige Jagd- und Laufspiele können sich auf die Stressanfälligkeit des Hundes negativ auswirken.

Depressive Hunde ziehen sich zurück und schlafen ungewöhnlich viel.





Es muss nicht immer Action sein. Den Hund gemütlich schnüffelnd eine unbekannte Gegend erkunden zu lassen hilft, die Batterien von Hund und Mensch wieder aufzuladen.

Links
Nicht immer macht der Hundesport dem Vierbeiner auch Spass – manchmal ist er einfach nur Stress für den Hund.

samkeitsstressoren, sprich sinnesbezogene Reize wie Licht, Lärm, Gerüche, Hitze und Kälte, Stress auslösen. Auch der langfristige Entzug ebendieser Reize gilt als Stressor. Des Weiteren führen Verhinderung oder Entzug von Bedürfnisbefriedigung zu Stress. Wird ein Hund zum Beispiel nicht bedürfnisgerecht gefüttert, bekommt nicht ausreichend Auslauf oder Schlaf, baut sich bei ihm Stress auf. Ferner kann übermässiger Leistungsdruck zu Stress führen. Hierbei können physische Überanstrengung genauso stressig für den Hund sein wie übermässige Jagd- und Laufspiele, für den einzelnen Hund unpassende Aktivitäten oder Trainingsmethoden. Letztere sollten laut Gerstbauer daher unbedingt tierschützend sein, also ohne Strafe und aversive Methoden. Ferner spielt das Sozialleben eine Rolle. So können langes Alleinsein, wenig oder kein Kontakt zu Artgenossen oder Probleme mit solchen im gemeinsamen Haushalt für einen Hund stressig sein. All diese Stressoren sind meist nicht im Hund, sondern im Menschen begründet.

«Hunde sind fühlende, mitfühlende, intelligente und soziale Lebewesen», appelliert Braun zur Rücksichtnahme. «Auch beim Hund ist das Freizeit- und Hundesportangebot enorm angestiegen. Die Informationsflut wird immer grösser und lässt kaum noch zu,

die Seele baumeln zu lassen.» Sie befürwortet daher Spezialisierung: «Lieber eine grossartige Sportart, die dem Hund und dem Menschen Spass macht, plus regenerative Ruhephasen zwischen den Trainings, statt von allem ein bisschen.»

Welche Hunde sind betroffen?

Burn-out-gefährdet sind Hunde, die besonders leistungs- und arbeitswillig sind. «Um auszubrennen muss man vorher ein brennendes Feuer der Passion in sich gehabt haben», zieht Braun bewusst den Vergleich zum Menschen. So sei beim Mushing-Sport der kanine Burn-out seit einiger Zeit bekannt. «Dort glaubt man, dass die Besitzer die Hunde teilweise überbeanspruchen.» Grund hierfür sind nicht über-eifrige Hunde, sondern die Passion der Menschen. «Manche Menschen definieren sich über die Leistung ihrer Hunde. Betrifft es nur einen Hund im Gespann, spricht man von Burn-out.» Ist das ganze Gespann betroffen, nennt man dies «Slump».

Aus Brauns Sicht sind allerdings alle Hunde in hoch entwickelten Ländern grundsätzlich Burn-out-gefährdet. Die Anzahl der Reize, auf die Hunde möglichst nicht reagieren sollten, würde stets mehr. «Von Drohnen bis hin zu E-Rollern werden die Ansprüche an Hunde in Bezug auf Umwelanpassung immer höher.» Gerade Tierschutzhunde werden von unserem Leben erst einmal völlig überrollt. So schön eine zweite Chance auch sei, Halter müssten sich bewusst machen, dass ein Hund mit Vorgeschichte meistens genauso viel Zeit brauche wie ein Welpe, um «anzukommen». Hinzu kommt, dass «Hündisch» oftmals stark negativ konnotiert ist. «Warnt ein Hund knurrend, gilt er allgemein schnell als böse.» Zunehmende Vermenschlichung erhöhe den emotionalen Druck zusätzlich. >

Links
Besonders Hunde, die einer Arbeitsrasse angehören, sind anfällig für psychische Probleme.



Hunde brauchen viel Zeit, um in Ruhe herumzuschnüffeln.



Wie kann man helfen?

«Wir leben in einer hektischen Welt, in der ein Termin den anderen jagt – auch bei Hunden. Schnell eine Pipi-Runde, dann mit Herrchen oder Frauchen joggen, danach Agility und Trüffelsuche», zählt Braun auf, wie Hunde heute Schritt halten müssen. «Dazu kommt manchmal eben auch noch der menschliche Ehrgeiz.» Es gilt, den Hund vor einer Flut von Stressoren zu schützen und für ihn optimale Rahmenbedingungen zu schaffen. Nur so kann er eine gesunde Stressresistenz entwickeln.

Zeigt der Hund bereits Anzeichen von chronischem Stress, sollte man sich mit den möglichen Ursachen für seine Verhaltensstörungen auseinandersetzen, um herauszufinden, wie er besser mit seiner Umwelt klarkommen kann. Am besten sehen Halter dafür die Welt durch die Hundebille mit einer grossen Portion Empathie. «Hier und heute brauchen unsere Hunde gemeinsame, entschleunigte Zeit sowie Rituale, die Sicherheit geben», fordert Braun, für die auch deutliche, gleichbleibende Regeln ein Muss sind. «Es sollte fair und für den Hund verständlich kommuniziert werden, was okay ist und was nicht geht.» Zudem sollten Pausen eingeplant werden. «Ein Hund ist von Natur aus ein Lebewesen mit einem hohen Schlafbedürfnis», erklärt Braun, weshalb ein Hund für seine seelische Gesundheit vor allem Bedarf an ausgiebigen Erholungsphasen hat. «Ein Hund braucht ausreichend Zeit, um zu schlafen und auch um gemütlich und ohne Zweck und Ziel herumzuschnüffeln. Das ist für Hunde ebenfalls Entspannung pur.» Seine Welt tickt letztlich über die Nase. «Beim Herumschnüffeln sinkt der Hundepuls drastisch.» Auch Bekoff vertritt die Meinung, die beste Stressprävention sei Hunde einfach Hunde sein zu lassen: «Dies bedeutet, nicht nur typische Hunde- oder Rasseigenschaften zu kennen, sondern sich insbesondere auf die spezifischen Bedürfnisse des eigenen Hundes zu konzentrieren.»

Rechts
Wie viel Aktivität ein Hund braucht, ist individuell – zu viel bedeutet Stress, zu wenig aber auch.

Besonderes Augenmerk sollte nach Meinung Gerstbauers sehr aktiven Rassen gelten. «Quirlige Hunde brauchen nicht, wie üblich angenommen, noch mehr Beschäftigung, sondern Zeit, um sich herunterzufahren.» Bei einem Schlafpensum von 18 bis 20 Stunden am Tag bräuchten Hunde sowieso keinen Beschäftigungs-Stundenplan für jeden einzelnen Wochentag. «Ruhephasen sind deshalb so wichtig, da der Hund sonst überdreht, gestresst und hibbelig wird, was wiederum unerwünschtes Verhalten zur Folge hat.»

Wie viel Aktivität ist gesund?

Wie viel «Action» ein Hund letztlich braucht, ist individuell. «Das kommt auf die Hunderasse und ihre Aufgabe für den Menschen an», so Gerstbauer. Daher sei es sehr wichtig, sich mit der Abstammung des Hundes zu beschäftigen. «Hunde aus Arbeitslinien sind ausgeprägter in ihrem Aktivitätsbedürfnis.» Unerlässlich sei ebenfalls als Mensch, die universale Hundesprache zu studieren.

Hilfreich kann laut Bekoff die Orientierung an Strassenhunden sein. «Rund 85 Prozent, also rund 700 bis 800 Millionen Hunde weltweit leben selbstbestimmt ohne einen Besitzer», sagt der Ethologe. Obwohl auch diese an eine vom Menschen geprägte Umwelt angepasst leben müssten, seien sie dennoch weitaus weniger gestresst als unsere Haushunde. «Eine Studie über Hunde im indischen Bangalore brachte ans Licht, dass die Hunde keine Anzeichen von erhöhtem Stress zeigen.» Zu ähnlichen Ergebnissen sei eine Studie über frei lebende Hunde in Bali gekommen. «Unsere Haushunde leben ein stressiges Leben», lautet Bekoffs Fazit, denn allein der Kontrollverlust über die Selbstbestimmung kann Stress auslösen. 🐾

Text: Regina Röttgen, Fotos: Adobe Stock

