

So ein Stress!

von **Doris Vaterlaus**

Kann Hundetraining Stress verursachen? Führt Clicker Training zu Stress?

Wie entsteht Stress im Training?

Wie ist hundegerechtes Lernen und Trainieren ohne übermäßigen Stress möglich?

Clicker Training und operative Konditionierung

Das Clicker Training basiert auf den Forschungen von Pawlov und Skinner und bezeichnet ein Training mit einem Marker für gewünschtes Verhalten, gefolgt von einer Belohnung. Die Botschaft des Markers „ja, das war richtig und eine Belohnung folgt“ wird im Gehirn (im limbischen System ¹⁾ empfangen. Das Clickertraining führt zu einem aktiven, motivierten, leistungsbereiten Hund. Der Sympathikus ²⁾ ist aktiv.

Wir wünschen uns Hunde, die klar im Kopf sind und freudig und motiviert mitmachen, aber nicht vor lauter Aktivität herumspringen. Deshalb ist auch die Frage zum Stress im Hundetraining berechtigt.

Was ist Stress?

Hans Selye, ein Stressforscher, bezeichnet Stress wie folgt:

Stress ist die unspezifische Reaktion des Organismus auf

eine Anforderung von aussen (z.B. Hunger = essen suchen und vertilgen, um den Hunger zu stillen).

Es gibt positiven und negativen Stress

Stress ist nicht einfach negativ. Ein gewisses Mass an Stress ist lebensnotwendig.

Nach Selye und anderen Stressforschern gibt es zwei Arten von Stress:

Eustress = Aktivierung des Organismus, die zur Nutzung der Energie führt und damit eine Fortentwicklung der eigenen Fähigkeiten ermöglicht. Eustress bezeichnet die optimale Reaktionsbereitschaft und körperliches Leistungsvermögen durch gesteigerte Energieversorgung des Organismus.

Distress bezeichnet das Übermass der Anforderungen an den Organismus, sowie langanhaltender Stress, den der Organismus nicht (mehr) abbauen kann.

Wenn man im Allgemeinen von Stress spricht, ist meist ein Übermass oder krankmachender Stress, also Distress gemeint.

Die wichtigen Punkte:

- ☑ Ein gewisses Mass an Stress braucht es zum LEBEN
- ☑ Allzu viel Stress kann krank machen
- ☑ Abwesenheit von Stress ist der Tod
- ☑ Stress kann/soll nicht ausgeschlossen werden, dafür kann die Anpassungsfähigkeit gefördert und trainiert werden.

Was passiert bei einer Stressreaktion auf eine Bedrohung

Wer schon selbst eine kritische Situation (z.B. Autounfall) erlebt hat oder aus der Nähe (z.B. Beisserei zwischen Hunden) verfolgt hat, konnte folgende Punkte beobachten:

- ☑ Schrecksekunde (das Blut „gefriert“ in den Adern – evtl. Lautäusserung, Schrei)
- ☑ Erhöhte Blutzufuhr in die Extremitäten (Bleichwerden, Kribbeln in den Extremitäten)
- ☑ Evtl. sogar Entleeren von Blase und Darm
- ☑ Aktivierung der Muskeln (Bereitschaft zu Flucht oder Kampf), falls Flucht oder Angriff nicht möglich ist: Erstarren
- ☑ Im ersten Moment kein Schmerzempfinden
- ☑ Lernen ist unmöglich (deshalb können sich Menschen z.B. nach einem Unfall schlecht an den



genauen Ablauf erinnern, was passiert ist oder sie rennen „kopflös“ davon.

Wie können wir Stress erkennen

Im Training im Allgemeinen, beim Clicker Training im Speziellen:

- ☐ schlechte Konzentration (der Hund wirkt abwesend – „hört nicht“)
- ☐ weglaufen
- ☐ bellen
- ☐ sich kratzen
- ☐ gähnen (und weitere Calming Signals)
- ☐ urinieren
- ☐ Hektik, der Hund kann nicht ruhig stehen
- ☐ Aggressives Verhalten gegenüber Besitzer, Artgenossen
- ☐ Übersprungshandlungen, z.B. am Hundeführer hochspringen

5. Situationen, die Stress verursachen

- ☐ Krankheit
- ☐ Angst, Panik
- ☐ Umgebung wie Lärm, Verkehr, Strasse, andere Hunde (Rangordnungsprobleme), bei Rüden: läufige Hündinnen, Hundegebell, Familie, hektischer Lebensrhythmus der Hundehalter,
- ☐ Körperliches Befinden: Hunger, Durst, Hitze, Kälte
- ☐ Zu viel Action
- ☐ Zu viel Training
- ☐ Zu lange Sessions
- ☐ Zu viel auf einmal
- ☐ Ähnliche Übungen, die den Hund verwirren, z.B. wie Apportieren (der Hund soll einen Gegenstand bringen) und Diskriminieren (der Hund soll einen Gegenstand aus mehreren anderen erkennen, markieren) und eventuell auch bringen)
- ☐ Zu hohe Anforderungen

☐ Zu frühe Erwartungen (er kann es ja schon – zu Hause kann er es) aber die Anforderungen an Prüfungen, Vorführungen sind weitaus höher

- ☐ Nicht genügend trainiert für eine spezielle Aufgabe in dieser speziellen Situation
- ☐ Mehrere Reize gleichzeitig
- ☐ Zu wenig Pausen



Foto: Gabi Schulthess
Gähnen - Unsicherheit, was jetzt folgt, nach einer langen Wartezeit..



Foto: Peter Vaterlaus
Kratzen – der Hund hat genug vom Training, weiss nicht, was er tun soll



Foto: Gabi Schulthess
Kratzen

Wie ist hundegerichtetes und stressarmes Lernen ohne übermässigen Stress möglich?

So lernt der Hund (aber auch ein Mensch) am besten - Es braucht:

- ☐ Zeit und Geduld d.h. etwa 30 Wiederholungen, bis ein Verhalten gelernt ist, und 2000 bis 3000 Wiederholungen, bis es wirklich sitzt
 - ☐ Gute physische und psychische Gesundheit und Stabilität von Hund und Hundeführer
 - ☐ Ruhige Umgebung
 - ☐ Planung
 - ☐ Kurze Trainingssessions
meine Empfehlung: 2 bis 3 mal pro Tag 5 Minuten
 - ☐ Dem Lernniveau des Hundes angepasst
 - ☐ Kleine Schritte, die mit einem Erfolg enden (positive Bekräftigung)
 - ☐ Anpassung an die Situation und die Umgebung, d.h. Trainieren auf einer einfacheren Stufe in der neuen Situation oder Umgebung
- Ein Beispiel: der Hund beherrscht z.B. auf dem Trainingsplatz ein «Platz auf Distanz». Beim Training auf dem Marktplatz muss die Distanz zu Beginn soweit reduziert werden, dass der Hund die Position auch auf kurze Distanz halten kann
- ☐ Anforderungen allmählich und variabel erhöhen



Die Grundlagen für ein erfolgreiches Lernen

1. **Disziplin** (genaues Definieren des gewünschten Verhaltens und der entsprechenden Lernstufen: Was soll der Hund tun, z.B. Sitz in Frontposition)
2. **Dauer** (des Verhaltens – der Hund lernt, immer länger zu sitzen)
3. **Distanz** (Distanz zwischen Hund und Hundeführer)
4. **Distraction** (Ablenkungen im näheren und weiteren Umfeld)

Wenn ein Punkt verändert wird, d.h. die Schwierigkeit erhöht wird, müssen die anderen Schwierigkeiten wieder auf einem einfacheren Niveau trainiert werden.

Die 80% Regel

Wenn der Hund ein Verhalten zu 80% beherrscht (8 von 10 Malen), kann man die Schwierigkeit leicht erhöhen. Falls es nicht klappt, sollte man eine oder mehrere Stufen zurückgehen, damit die Übung mit Erfolg ausgeführt werden kann.

Probleme, die beim Hundetraining und im Speziellen beim Trainieren mit dem Clicker beobachtet werden können

Aus langjähriger Erfahrung kann ich die folgenden Punkte beobachten:

- Der Hundeführer ist gestresst oder krank – zu spätes Eintreffen, zu wenig

Vorbereitung, zu hohe Erwartungen

- Der Hundeführer weiss nicht, welches Verhalten wirklich bekräftigt werden soll
- Der Hundeführer weiss nicht, welches Verhalten er wirklich bekräftigt hat
- Der Hundeführer achtet zu wenig darauf, was der Hund wirklich tut
- Zu wenig und zu wenig häufige Bekräftigung (der Hund kann es ja schon)
- Das Timing: Die Distanz zwischen dem Click und der Belohnung ist zu gross (max. zwei bis drei Sek.). Wenn die Distanz zu gross ist, kann der Hund die Belohnung nicht mehr mit seiner Aktion verknüpfen.
- Die Zeitdauer zwischen dem Click und der Belohnung ist zu klein und bleibt zu lange auf diesem Niveau – die Anforderungen sollten allmählich erhöht werden, weil der Hund sonst beginnt, auch noch andere Sachen anzubieten, oder er bellt eben aus Stress, weil er die Übung ja schon x-mal richtig gemacht hat.
- Die Belohnung sollte nicht vor dem Click erfolgen
- Eine (zu) kurze Zeitspanne zwischen Click und Belohnung ist nur zu Beginn des Trainings zu empfehlen; es kann sonst rasch zu einem Locken/Click- oder Click/Locken-Training führen und der Hund lechzt nach dem Leckerchen
- Die Lernschritte sind zu gross; der Hund kann die Schritte nicht nachvollziehen, d.h. jede Zwischenstufe auch wirklich erlernen
- Die Schwierigkeit wird zu schnell erhöht (gewünschtes Verhalten, Dauer, Dis-tanz, Ablenkung)
- Zu langes Verbleiben auf dem gleichen Niveau
- Zu hohe Erwartungen (der Hund kann es ja schon, aber eben nur Zuhause und nicht in der Prüfungssituation)
- Arbeiten mit Locken (Schwierigkeit, das Lockmittel abzubauen)
- Bestechung (wenn Du etwas machst, bekommst Du die Belohnung)
- Zu lange Trainingssessions (Fünf Minuten pro Session sind besser als eine Stunde am Stück)
- Unzählige Wiederholungen frustrieren manchen Hund, wenn er ein Verhalten schon mehrmals richtig gemacht hat
- Hundebesitzer, die vom Hund zum gewünschten Verhalten nach dem Click noch ein weiteres Verhalten «dazu verlangen», bevor die Belohnung erfolgt.
- Vorsicht beim Speed Training; dies kann zu hektischem Verhalten führen. Speed Training bedeutet viele Wiederholungen in kurzer Zeit, z.B. x Wiederholungen in 15 Sekunden. (Der Hund kann sich vorlauter Aktion nicht mehr konzentrieren – also immer wieder Pausen einlegen)
- Wo und wie wird die Belohnung gegeben? Ich empfehle nur in Ausnahmefällen, dass nach einer Übung geclickt und das Futter weggeworfen wird, damit der Hund es suchen muss, weil dies ebenfalls zu hektischem Verhalten führen kann. Ausserdem hat der Ort der Belohnung einen bestärkenden Einfluss auf das vorhergehende Verhalten.
- Der Hund sollte nicht für das Futter «arbeiten» müssen; er hat die Belohnung nach dem Click «verdient». Der Hund sollte in Ruhe und ohne Anforder-



rung oder Training seine Futterschüssel leer fressen dürfen. Wenn der Hund seine Tagesration Futter ausschliesslich für irgendeine Übung bekommt, führt das zu Stress.

- Der Hund ist krank, hat Schmerzen, ist gestresst (zuviel Aktivität vor dem Training, zu wenig Zeit, ankommen, der Hundeführer hat vergessen, mit ihm «Gassi» zu gehen...)

- Der Hund weiss nicht, für welches Verhalten er den Click und die Belohnung erhält

- Zu wenig Ruhepausen
- Der Hund wird dauernd beschäftigt, weil der Besitzer glaubt, dass er sonst nicht ruhig sein kann

- Zappelige Hunde: der Hund hat gelernt, dass er belohnt/beachtet wird, wenn er immer wieder ein Verhalten anbietet, ohne dass der Hundeführer ihm dazu auch einen Befehl gegeben hat

- Der physiologische (gesundheitliche) Zustand des Hundes wird nicht beachtet > ein kranker Hund sollte nicht trainiert werden!

- Der Hund hat jeden Tag ein Training (Agility, Begleithund, Kind und Hund, etc.) und sein Stressniveau pendelt sich nie auf das normale Niveau ein. Nach jedem Training, Seminar, Kurs, sind ein oder zwei Tage Trainingspause zu empfehlen.

- Mit dem Hund wird dauernd gespielt, um ihn zu beschäftigen (Kann zu Verhaltensproblemen und gesundheitlichen Problemen führen, wie Hektik, Aggression, Durchfall)

- Der Hund hat keine Gelegenheit, seinen Stresslevel wieder abzubauen: z.B. durch Nasenarbeit, schnüffeln, einen freien Tag, do-

stiertes Spiel mit anderen Hunden
 Der Hund hat keine freie Zeit, zum «Hund-Sein».

Wichtige Punkte beim Trainieren mit dem Clicker

Jeder Schritt in die richtige Richtung sollte bekräftigt werden.

Die Anforderungen sollten entsprechend dem Ausbildungsstand des Hundes erhöht werden.

Der Hund hat nach dem Click ein Anrecht auf seine Belohnung.

Die Belohnung sollte nicht hinausgezögert werden (manche Trainer klicken zum Beispiel nach dem Herkommen, das perfekt und schnell war; die Belohnung folgt aber erst, nachdem der Hund sich perfekt in Frontposition gesetzt hat. Es ist besser, eine Übung nochmals zu machen und mit Erfolg (Click und Belohnung) zu beenden.

Die Futterbelohnung sollte gegeben und nicht geworfen werden (ausser beim Speedtraining und in Fällen, wo der Hund durch das Suchen von Futter etwas ruhiger wird).

Die Belohnung sollte vom Hund nicht «gefordert» werden müssen; die Hunde haben nach dem Click ein Anrecht auf die Belohnung (ich bin dagegen, dass Hundetrainer de Belohnung aus dem Mund «spucken», um die Hunde aufmerksamer zu machen. Dies ist nach dem Click eine zusätzliche Aufforderung, anstatt eine

Bestätigung und kann zu zusätzlichem hektischem Verhalten führen.

Mein Tipp: Jedes Training mit einem Erfolg beenden.

A propos: mit einem Erfolg aufhören – und was versteht der Hund als Belohnung?

Mit einem Erfolg aufhören, kann auch heissen, z.B. den Hund nach dem Click zur Belohnung schnüffeln lassen, spielen lassen, mit anderen Hunden herumtollen, gemeinsam mit dem Besitzer spielen, spazieren gehen – einfach etwas, WAS DEM HUND SPASS MACHT.

Am Verhalten des Hundes sehen wir, was für ihn eine Belohnung ist, oder ob er unsere Belohnung sogar als Bestrafung betrachtet.

Wenn der Hund nicht mehr weiterarbeiten will, heisst das, dass er unser Verhalten vorher als Bestrafung «verstanden» hat – egal wie gut wir es gemeint haben.

Fazit

Die Leistung hängt also von vielen Faktoren ab und lässt sich durch regelmässiges, lustvolles, spannendes, abwechslungsreiches Training und Arbeiten in den verschiedensten Situationen erreichen. Und dies auf dem Niveau, zu dem der Hund von seiner Entwicklung, seiner Ausbildung und von seinem Talent und seinen Fähigkeiten her in der Lage ist. Dabei entsteht allenfalls ein motivierendes



(positives) Stressniveau.

Ruhiges, geplantes Arbeiten und hundegerechtes Training führen zum Erfolg und zuverlässigen Resultaten UND wir dürfen nicht vergessen: Menschen und Hunde haben eine Tagesform.

Wenn ein Hund ein Verhalten nicht ausführt, lohnt sich die Frage nach der Ursache? In jedem Fall kann man auf Grund der oben aufgeführten Punkte eine Erklärung finden und bei den Vorbereitungen für das nächste Training dem aktuellen Ausbildungs- und konditionellen Stand des Hundes besser anpassen.

Bibliografie:

Selye Hans, M.D. – The Stress of Life, McGraw-Hill
 Nagel Martina – v. Reinhardt Clarissa – Stress bei Hunden, Animal Learn Verlag
 Vester Frederic – Phänomen Stress, dtv

Taschenbuch

Lüder Jürgen – Das Stress-Lexikon, Hüthig Verlag, Heidelberg

Glossar (Quellen: Wikipedia e.a.):

Limbisches System ¹⁾: Das limbische System ist eine Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient. Das limbische System ist verantwortlich für Selbst- und Arterhaltung, Gemütsstimmungen (Freud/Leid), Kampf- und Fluchverhalten bei Gefahr, Mitwirkung bei der Gedächtnisspeicherung.

Das limbische System ist auch für die Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Morphinen, verantwortlich.

Sympathikus und Parasympathikus

²⁾ Der Sympathikus ist neben dem Parasympathikus und dem Enterschen Nervensystem (Darmervensystem) ein Teil des vegetativen Nervensystems. Die meisten Organe werden von den ersten

beiden Systemen gesteuert, die antagonistisch (gegensätzlich)

wirken und dadurch eine äusserst feine Regulation der Organfähigkeit ermöglichen. Der Sympathikus bewirkt insgesamt eine Leistungssteigerung des Organismus. Er versetzt den Körper in hohe Leistungsbereitschaft, bereitet ihn auf Angriff oder Flucht oder andere aussergewöhnliche Anstrengungen

Der Parasympathikus ist der Gegenspieler des Sympathikus und steuert die Erholungs- und Verdauungsvorgänge des Körpers. Er wird auch als «Ruhenerve» bezeichnet, da er dem Stoffwechsel, der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven dient. Er sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung.

Das vegetative Nervensystem:

Das vegetative Nervensystem kontrolliert unwillkürlich die meisten inneren Organe und den Kreislauf.

Doris Vaterlaus

www.clicker.ch



Foto: Doris Vaterlaus

brachte 1994 die Clicker-Methode aus den USA in die Schweiz und ist eine der Pionierinnen des Trainings mit operanter Konditionierung in Europa. Sie gibt Kurse für Alltag und Familie und Obedience und hält Vorträge, Seminare, Workshops in Europa und den USA. Daneben unterstützt sie Hundebesitzer bei Problemfällen mit Beratung und Verhaltenstraining, sowie hie und da auch Besitzer von anderen Tieren wie Ziegen, Pferden und Ponies, Papageien, Alpacas. Sie ist Mitglied der APDT und der PDTE. Seit 2001 führt Doris Vaterlaus in der Schweiz auch Rally Obedience Parcours durch.

