

Karin Jansen und die MotoKynogogik®

Bewegung ist das Fenster zur Psyche

Was wäre, wenn wir durch Beobachtung und Berührung unserer Hunde viel mehr über sie erfahren könnten, als wir je vermutet hätten? Diese Frage stellte sich die Expertin Karin Jansen bereits vor vielen Jahren. Sie erklärt, wie Emotionen und eine mangelnde Selbstwahrnehmung körperlich werden können. Unsere besten Freunde spüren sich oft gar nicht. Ohne ein Gefühl für sich selbst gelingt auch der Kontakt mit der Außenwelt nur schwerlich.

Viefach ist der psychische Druck durch unsere menschlichen Erwartungen an den Hund zu groß, es mangelt grundsätzlich an Vertrauen. In uns Menschen, aber auch an Selbstvertrauen. Gefühle der Ohnmacht und des Kontrollverlusts überwiegen. Das alles spiegelt sich in seiner Bewegung wider und das interpretieren wir oft falsch oder schauen nicht aufmerksam genug hin. Seelische Spannung bewirkt körperliche, sicht- und spürbare Verspannung. Die Physiotherapie versucht, Störungen an Muskeln, Bändern, Knochen und Gelenken zu beheben. Doch was ist, wenn die Probleme anders, „tiefer“ liegen? Oder wenn der Hund aufgrund von Bewegungsstörungen ein verändertes Verhalten zeigt und die Korrektur „nur“ auf der Verhaltensebene erfolgt? Genau damit beschäftigt sich Karin Jansen, Gründerin des kynogogischen Zentrums STADT MENSCH HUND und des Instituts für Kynogogik®, die die „motokynogogische“ Methode entwickelt hat: „Sie ist eine Essenz aus Osteopathie, Physiotherapie, Grundkenntnissen der Psychodynamik und der Bereitschaft zur Resonanz für den eigenen Hund.“

MotoKynogogik kann von jedem Halter erlernt werden und wirksam medizinische, physiotherapeutische und osteopathische Therapien ergänzen sowie die Fähigkeit zur

Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung unserer Vierbeiner optimieren.

Als Erstes kommt das Spüren

Wir wissen, wie es sich anfühlt, ständig unter Strom zu stehen oder wenn Belastungen zu groß werden – wir können uns fühlen. „Viele unserer Tiere aber nicht, sie haben viel zu oft ein falsches Körperschema und sind kaum in der Lage, sich einzuschätzen“, so die Expertin. Hunde haben, ebenso wie wir Menschen, ein inneres Bild ihres Körpers. Sie haben eine Vorstellung davon, wie breit, hoch, schmal oder lang sie sind. Doch nicht immer entspricht diese innere Wahrnehmung der realen Wirklichkeit. „Wenn der Vierbeiner sich für eine Elfe hält, aber einem Nilpferd gleicht – oder umgekehrt – dann wird jede Lücke, jede Ecke, jede Treppe zur Herausforderung und er erfährt sich als ungeschickt und irgendwie unpassend.“ Er wird sich entweder sehr gehemmt oder sehr enthemmt bewegen, um die Diskrepanz zwischen dem inneren Bild und der äußeren Wirklichkeit zu kompensieren.

Stress, Schmerzen, vorangegangene Traumata seelischer oder körperlicher Natur, die ungefilterte Spiegelung menschlicher Gefühle wie Wut, Trauer oder Verzweiflung, körperliche Einschränkungen, aber auch ein hormonelles Ungleichgewicht, zum Beispiel

Karin Jansen hat ein Gespür dafür, was Hunde bewegt



Manche Vierbeiner haben ein total falsches Körpergefühl

aufgrund einer unerkannten Schilddrüsenunterfunktion, kommen als Ursachen für eine motorische Kompensation infrage, die wir in der Bewegung erkennen können. Sehr häufig ist bereits der Start in das Leben die Ursache für bleibende motorische Muster und psychisch belastende Dispositionen.

Bleiben Welpen im Geburtskanal stecken und müssen dort schon um ihr Überleben kämpfen, kommen sie bereits mit einem Trauma auf die Welt. Oder sie werden per Kaiserschnitt auf die Welt geholt, passieren nicht den Geburtskanal, dessen Enge und Druck die Körperwahrnehmung „anschalten“, und ist zudem die Mutter nicht in der Lage, ihre Körperhülle durch Ablecken anzuregen, dann sind das ebenfalls frühe traumatische Erfahrungen. „Diese erste Prägung, das liebevolle Kennenlernen der Mama, ist essenziell für das Urvertrauen des Welpen“, erklärt Jansen. Fehlt es, ist das Risiko hoch, dass die Kleinen von Anfang an ein gestörtes Körpergefühl entwickeln und später psychische Probleme, Druck oder Begrenzungen weniger gut bewältigen. Sie befinden sich in einer ständigen Unruhe und Alarmbereitschaft, können sich schlecht einfügen.

Erlebt hat sie das bei Australian Cattle Dog Matti, der sich in reizstarken Situationen plötzlich gegen seine Besitzerin wendete, um seine überbordenden Spannungen loswerden zu können. Wenn ihm alles zu viel wurde,

explodierte er regelrecht und schnappte um sich. Er wurde in großen Abstand zu seinen Geschwistern geboren, steckte lange im Geburtskanal fest. Als erwachsene Schnauze war es für ihn in der Folge problematisch, gehalten zu werden, Begrenzungen zu erfahren oder beispielsweise bei der Begegnung mit Artgenossen an der Leine nicht ausweichen zu können.

Im Schraubstock gefangen

Bewegung entsteht aus Spannung und Entspannung. Kann Letztere nicht mehr stattfinden, weil Hunde ständig in ihrer Angst gefangen sind oder ihre Gefühle nicht ausdrücken dürfen, alles runterschlucken und stets gut gelaunt sein müssen, lernen sie diese zu kompensieren. Sie neigen zu Übersprungshandlungen, „schnuppern sich weg“, zerschreddern kiloweise Stöckchen, zerstören Sofakissen oder Schuhe und graben Blumentöpfe um. „Das ist Spannung, die sich entladen muss, durch Gefühle entstanden, die nicht sein dürfen“, so Jansen. Körperliche Auffälligkeiten äußern sich in einer veränderten Gangart, in einem aufgewölbten Rücken, in spontanem Durchfall, flachem Atem oder Luftanhalten oder plötzlichen Kratzattacken. „Häufig erzählen Tierbesitzer, dass ihr Vierbeiner in solchen Situationen nicht mehr ansprechbar erscheint oder auf Signale oder Kommandos nicht reagiert.“ Dies wird häufig als Desinteresse oder Ungehorsam interpretiert.

Die Vierbeiner unterdrücken ihren Schmerz, um keine Schwäche zu zeigen, und verstecken ihn durch das Einnehmen einer Schonhaltung, bis wir es endlich bemerken. Dann stellt sich die Frage: „Wird das Verhalten unseres Hundes durch Schmerzen ausgelöst oder hat er Schmerzen, weil er (psychisch) angespannt ist?“ Durch Massagen, Physiotherapie oder Osteopathie kann vieles behandelt werden, aber wie wäre es, wenn wir die Probleme, die im Kleinen beginnen, schon viel früher bemerkten?

Durch Beobachtung lernen

Dafür braucht es das Einfühlungsvermögen, die Aufmerksamkeit und Responsivität des Menschen. „Durch Beobachten und Berühren erkennen wir, wie es dem Hund geht. Das ist nicht schwer und kann jeder lernen“, versichert die Coachin. Wie verhält Bello sich draußen und in der Wohnung, wie koordiniert er Bewegung, insbesondere der vorderen und hinteren Extremitäten? Karin Jansen hat dafür eine Checkliste parat, die helfen soll, den eigenen felligen Gefährten selbst einzuschätzen. Bewegt er sich im Wohnzimmer und Garten vollkommen elastisch, rund und gleichmäßig, steigt mühelos Stufen und läuft geschickt zwischen Stühlen und über kleine Hindernisse, tritt draußen jedoch eckig, staksig, unrund und ungleichmäßig auf, rennt plötzlich im Häschengalopp oder fällt andauernd in den Passgang? „Daran lässt sich ablesen, dass dies eher psychisch als physisch bedingt sein wird.“ Die vielfältigen Reize, die der Hund außerhalb der Wohnung wahrnimmt, können eine situative psychische Spannungsveränderung bewirken, die sich an der Bewegung ablesen lässt. Bewegt er sich jedoch durchgängig gehemmt, so hängen diese Muster nicht mit der akuten Situation zusammen, sondern sind Ausdruck einer andauernden psychischen Belastung.

Bestimmte Übungen wie ein Paket auspacken, in dem sich ein Kauartikel befindet, oder das Umwerfen eines Gefäßes, um an ein Spielzeug zu kommen, geben Auf-

schluss über die sensorischen Fähigkeiten. Um den Gleichgewichtssinn zu testen und zu erkennen, ob der Vierbeiner sich körperlich gut wahrnimmt, kann er beispielsweise im Slalom durch aufgestellte Stühle laufen oder unter ein Hindernis kriechen und etwas hervorholen. Auch räumliches Hören und Sehen sind wichtige Voraussetzungen, um sich in der Umwelt zu orientieren und sicher in den Kontakt mit der Welt zu gehen. Manchmal entstehen Unsicherheiten durch Sinneseinschränkungen, die mit dem Alterungsprozess zusammenhängen. All das lässt sich mit leichten Tests herausfinden und ergibt im Ergebnis ein ganzheitliches Bild über das vorhandene Körperschema.

Beweglichkeit schaffen

Die MotoKynogik® zielt darauf ab, Bewegung und Bewegungsfreude wieder herzustellen. Dehnen und Strecken gehören dazu. „Wie das sanfte Biegen des Rumpfes. Dazu nehmen wir ein Spielzeug oder einen anderen Gegenstand, kein Leckerchen, in die Hand und führen dies seitlich am Körper vorbei. Mit der Schnauze soll der Hund uns folgen.“ Ähnlich lässt sich die Halsmuskulatur trainieren. Spezielle Übungen gibt es für



Dieser Hund bewegt sich mit einer freudigen Spontanmotorik



Durch Berührung und Beobachtung die feinen Unterschiede wahrnehmen



Pfoten und Rücken. „In der Interaktion spüren wir genau, wie es unserem Fellfreund geht, und er wiederum nimmt unsere Resonanz wahr. Mit den Übungen schaffen wir vielleicht eine ganz neue Verbindung zu ihm, schulen nicht nur die Beweglichkeit, sondern zudem das Vertrauen“, weiß Jansen.

Futter wird für diese Übungen übrigens nicht eingesetzt, da sich dann alles ausschließlich auf das Erreichen der Leckerei fokussiert und weniger auf die Bewegung. Es hilft außerdem, die Erwartungshaltung zurückzuschrauben. „Der Hund muss nichts richtig machen, nur weil wir das wollen.“ Perfekt zu sein, ist ein Anspruch, den wohl kaum jemand, auch nicht unsere Canidaen, erfüllen können. Sie erfahren in ihrem Leben immer wieder, dass sie hilflos und abhängig sind, haben wenig Möglichkeiten, ihr Dasein aktiv zu beeinflussen. Nicht verstanden zu werden, löst bei ihnen ein tiefes Gefühl der Hilflosigkeit aus. In der ganzheitlichen Betrachtung gehört das Zulassen der Emotionen unbedingt mit dazu. Es gibt gute und schlechte Tage, und es gibt Momente, in denen wir alle einfach mal richtig albern sein dürfen. „Hunde, die sehr beherrscht sind, gehen oft in den Keller zum Lachen. Ihnen tut es gut, wenn sie lockerlassen und ohne Zielvorgabe spielen, erkunden oder auch mal

ein Spielzeug zerstören dürfen und einfach richtig Spaß haben.“

„Indem sie spielerisch mit unterschiedlichen Gegenständen lernen, nehmen sie das Leben ein wenig leichter“, erklärt die Expertin. „Ich werde niemals vergessen, wie auf einem meiner Seminare das Frauchen von Bullmastiff Boerne Seifenblasen in die Luft blies und der große, ernste Bub aus dem Staunen gar nicht mehr herauskam. Neue Erfahrungen, die spielerisch den eigenen Horizont erweitern, bereichern nicht nur Menschen-, sondern auch Hundeseelen.“

Der Blick auf die Motorik und das Verhalten der Vierbeiner ist vielschichtig und geht tief. Für Karin Jansen ist es wichtig, ein Verständnis dafür zu schaffen, dass auch sie durch ihre Lebenserfahrungen geprägt sind, aber in unserer Welt kaum die Möglichkeit haben, damit umzugehen, sich auszudrücken. Es bleibt ihnen nur die Reaktion auf das, was mit ihnen geschieht. Die Moto-

Kynogogik® bietet dann die Möglichkeit, mit den Ursachen des Verhaltens, den Ängsten und Mustern umzugehen.

Neben den Profis ist die Mithilfe von Frauchen und Herrchen gefragt, die durch die genaue Beobachtung und Berührung ihren besten Freund erneut und anders kennenlernen. „Wir erweitern unseren Horizont und verändern unsere Sichtweise“, beschreibt die Expertin diese Erfahrung. Wir sind damit besser in der Lage, den Hunden einen sicheren Rahmen zu geben, in dem sie Förderung und Unterstützung erfahren, egal woher sie kommen oder wie ihr derzeitiger körperlicher und seelischer Zustand ist. Es ermöglicht uns, ein tieferes Verständnis für das Wir zu entwickeln, damit sich die Schatten von Traumata, Ängsten, Misserfolgen und Erwartungsdruck verflüchtigen können.

Suzanne Eichel 

Zur Person

Karin Jansen ist Hundetrainerin, Coachin, Buchautorin und Dozentin. Sie gründete 2006 die kynogogische Hundeschule STADT MENSCH HUND und 2015 das Institut für Kynogogik®, mit dem Ansatz, nicht nur ein Verhalten ändern zu wollen, sondern dessen Ursachen zu verstehen und Lösungen dafür zu finden. Sie betrachtet dabei das ganze Hunde-Universum, bestehend aus Erziehung, Beschäftigung, Beziehung, Bindung, Ernährung, Bewegung und Psychologie. Das lebenslange Lernen von Hunden unter Berücksichtigung aller inneren und äußeren Einflüsse steht im Fokus der Kynogogik®. Standorte sind in Niedersachsen und Schleswig-Holstein. Interessierte Halter können unterschiedliche Ausbildungen, Workshops, Seminare und Webinare buchen, um Kynogogik® kennenzulernen und ihr theoretisches und praktisches Wissen zu vertiefen. <https://www.kynogogik.de>

Fotos © (Karin Jansen (3); sorapop; RC Photography; drubig-photo/stock.adobe.com)



Auch Emotionen und die Bindung zum Halter spielen bei der Motokynogogik eine Rolle

Checkliste der motorischen Verhaltensweisen

Welcher Bewegungstyp ist Ihr Vierbeiner? Karin Jansen erklärt acht unterschiedliche Typisierungen, nach denen jeder lernen kann, seinen Hund einzuschätzen.

Freudige Spontanmotorik

Allzeit bereit, energiegeladen, lebhaft, reaktionsschnell und sehr aktiv sind diese Hunde die perfekten Begleiter für jeglichen Sport oder Hundejob. Häufig können sie sich aber schlecht abgrenzen, tun mehr, als für sie gut ist, und brauchen viel Ruhe, um wieder runterzukommen.

Anmutige Motorik

Sie lieben die freie Bewegung, sind wendig, beweglich und wie tierische Balletttänzer. Windhunde oder Pudeln sind die typischen Vertreter, lösen bei Artgenossen aber oft einen Jagdinstinkt aus und werden gemobbt. Durch die negativen Erfahrungen neigen sie zu Unsicherheiten bei Begegnungen.

Enthemmte Motorik

Sie sind begabt, aber nicht geduldig, konzentriert und kontrolliert genug, um in den vorgegebenen Bahnen zu bleiben. Ob Freude oder Wut – sie sind nicht zu übersehen oder zu überhören. Gegen ihre geringe Frustrationstoleranz und ihre Unbeherrschtheit helfen nur Geduld und Gelassenheit.

Überschießende Motorik

Sie rempeln, schubsen, springen ihre Menschen an, sobald sie frustriert sind, und können ihre Gefühle nicht unter Kontrolle bringen. Sie schießen in die Leine, scheinen den Ruck nicht zu spüren, kreiseln und verheddern sich und verbreiten Chaos. Stress sollte abgebaut und die Körperwahrnehmung geschult werden.

Beherrschte Motorik

Sie denken, bevor sie handeln, diskutieren, bevor sie sich einlassen, grübeln, bevor sie sich entscheiden – sie sind die Philosophen unter den Hunden. Nur wenn sie einen Sinn im Handeln finden, werden sie aktiv. Sie übernehmen sich selten, sind konzentriert und zuverlässig. Oft fehlt es ihnen an Leichtigkeit.

Schwerfällige Motorik

Große und schwere Hunde mit rauer Schale und sensiblem Kern. Sie sind zwar wachsam, aber auch grobmotorisch, bequem, träge und eher passiv veranlagt. Sie müssen unbedingt mehr Körperbeherrschung und Selbstwahrnehmung erfahren, um mit ihrer Umwelt besser klarzukommen.

Gehemmte Motorik

Alles, was fremd ist, finden sie gefährlich und trauen sich nicht ran. Sie sind ängstlich, unsicher, ungeschickt und dadurch auch in ihrer Bewegung gehemmt. Je mehr ihre Koordination unterstützt wird, umso besser können sie sich aber spüren und werden mutiger.

Eckige Motorik

Ruckartige, abgehackte und kantige Bewegungen sind diesem Typ zu eigen und meist eine Folge von Unfällen, Krankheit oder Nervenschädigungen. Häufig entwickeln sie eine Bewegungstereotypie. Hier müssen unbedingt Fachleute auf das darunterliegende Problem schauen.



Foto © hemlep/stock.adobe.com

Was Hunde bewegt

Zusammenhänge zwischen Motorik, Psyche und Verhalten

Hunde werden im wahrsten Sinne des Wortes von ihren Erfahrungen in der Vergangenheit bewegt. Psyche, Verhalten und Bewegung sind ein Regelkreis, in dem sich alles gegenseitig und in beide Richtungen beeinflusst. Dieses Buch bietet erstmalig eine Perspektive auf solche Zusammenhänge und macht sie konkret beobacht- und verstehbar. Zunächst werden mögliche Entwicklungsstörungen durch frühe traumatische Erfahrungen, die Psychomotorik, Emotionen, unterschiedliche psychische Störungsbilder und die tägliche Erlebniswelt der Hunde dargestellt. Im zweiten Teil geht's um die wesentlichen anatomischen Zusammenhänge sowie die Grundlagen von Motorik und Wahrnehmung. Im dritten Teil werden konkrete Bewegungsübungen gezeigt, die Halter einfach in den Alltag integrieren können.

Karin Jansen · KYNOS · ISBN 978-3-95464-326-4 · 32 € · erscheint am 30. Mai 2024



Einfach schnüffeln!

Nasenspiele für den Hundealltag

Sie sind Schnüffeltweltmeister und lieben Beschäftigungen, bei denen ihre Supernasen so richtig zur Geltung kommen. Schon mit einfachsten Mitteln kann der Alltag jedes Hundes zum

Abenteuer werden. In diesem Ratgeber finden sich über 50 duftige Spielideen, die sofort umsetzbar sind: ohne spezielles Training, ohne Vorkenntnisse – dafür mit jeder Menge Spaß! Und alle können mitmachen: egal, ob Welpen oder Senior, ob Dackel oder Dogge.

Christina Sondermann · ulmer
ISBN 978-3-8186-1643-4 · 14,95 €



Freund oder Feind?

Hundebegegnungen entspannt meistern

Zerrt Bello wild an der Leine, wenn er draußen Artgenossen begegnet, oder bellt wie ein Wahnsinniger an Zaun oder Fenster, wenn andere Hunde an seinem Grundstück vorbeigehen? Dann ist dieses Buch für

den gestressten Tierbesitzer genau das Richtige. Wie ist es außerdem mit dessen Gefühl bestellt? Die Autorin hilft mit freundlichen und effektiven, ausschließlich straffreien Techniken, Tipps und Tricks aus der Misere.

Nicole Wilde · KYNOS
ISBN 978-3-95464-309-7 · 26 €



Darmgesundheit beim Hund

Verdauungsstörungen vorbeugen

Durchfall, Blähungen, Darmgrummeln oder Erbrechen sind Alarmsignale, die jeden Besitzer aufhorchen lassen. Dieses Buch liefert

wichtige Infos, um die Symptome richtig zu deuten und das betroffene Organ zu identifizieren. Oft stehen unpassendes Futter und Stress dahinter. Sind die Auslöser einmal identifiziert, lässt sich Abhilfe schaffen. Häufig bringen schon eine Darmsanierung oder Kräuter als Ergänzung im Napf eine deutliche Linderung.

Maïke John-Sauerstein · CADMOS
ISBN 978-3-8404-2075-7 · 19,99 €



Der Welpen-Alltags-Helfer

Entspannt und souverän alle Situationen meistern

In diesem Ratgeber geht es nicht nur ums Erlernen der Grundkommandos, sondern er bietet den perfekten Leitfaden für einen entspannten Alltag mit dem neuen vierbeinigen Familienmitglied: von der ersten Nacht im neuen Zuhause bis hin zu konkreten Problemlösungsstrategien bei unerwünschtem Verhalten. Unkompliziert, leicht verständlich und auf dem neusten Stand der Wissenschaft, mit Schritt-für-Schritt-Fotos und unterstützenden Online-Praxisvideos.

Petra Frey · G|U
ISBN 978-3-8338-8982-0 · 22 €