

Von Mäuseschrittchen und Siebenmeilenstiefeln

WAS MOTORIK ÜBER DIE PSYCHE VERRÄT



Gem macht große, raumgreifende Schritte und verfolgt ein Ziel.
(Foto: K. Jansen)

Hunde scheinen die Fähigkeit zu besitzen, ganz im Moment zu leben, den Augenblick zu genießen. Sie reagieren freudig auf ihre Menschen, sind allzeit bereit für gemeinsame Unternehmungen, und sie bewerten uns nicht, sondern lieben ihren Menschen ausnahmslos. Ist das wirklich so? Oder erkennen wir eventuell einfach nur nicht so leicht ihre Sorgen und Nöte und übersehen ihre traumatischen Erfahrungen?

VON KARIN JANSEN

Warum lernen manche Hunde nicht, dass sie bei der Begrüßung ihren Menschen nicht umwerfen sollten? Warum kriegen einige Hunde die Kurve nicht, wenn sie den Flur entlanglaufen, um in die Küche abzubiegen? Weshalb verändern manche Hunde ihr aufdringliches Verhalten gegenüber anderen Hunden nicht, obwohl sie immer wieder von ihrem Gegenüber korrigiert oder sogar bestraft werden?

Es lohnt sich, genauer hinzusehen. Die aufmerksame Beobachtung der Motorik unserer Hunde, der Hemmungen und Enthemmung ihrer Bewegungen, ihrer motorischen Verhaltensmuster und Unsicherheiten oder auch die individuelle Ausführung ihrer Gangarten kann uns Aufschluss darüber geben, was unsere Hunde psychisch und geistig bewegt.

Jede Interaktion mit der belebten Umwelt beinhaltet eine Lernerfahrung

Hunde sind, ähnlich wie wir Menschen, Individuen, die für ein Leben in Gemeinschaft mit anderen gemacht sind. Hunde teilen das Zentrum ihres Lebens, den Platz, an dem sie schlafen, fressen, Junge großziehen, träumen und in der Sonne liegen, mit ihrer (Hunde-)Familie. Sie behaupten aber auch gemeinsam das Territorium, in dem sie jagen würden, wenn sie das noch müssten oder dürften, gegenüber Fremden.

Dieses soziale Zusammenleben bedeutet für unsere Hunde auf der einen Seite eine ungeheure Bereicherung und soziale Sicherheit in ihrem Leben und schafft Möglichkeiten zur Optimierung der eigenen Lebensumstände, zum anderen aber auch, dass sie von Geburt an mit den Reaktionen ihrer direkten sozialen Umwelt konfrontiert werden. Und so verwundert es nicht, dass Hunde abhängig von ihren Eltern, insbesonde-

re zu Beginn von ihrer Mutter, deren Fürsorge und Wohlwollen, sind. Die Hundeeltern und -geschwister, der/die Züchter*in, andere Menschen und Hunde interagieren und reagieren mit und auf einen Welpen und sind so maßgeblich an der psychischen Entwicklung beteiligt: Welpen, die sich liebevoll aufgehoben fühlen, die keinen Mangel an Nahrung, Wärme, Versorgung und Fürsorge erleben, erobern sich ihre kleine Welt Schritt für Schritt, probieren sich aus und erweitern sowohl ihren Geist als auch ihre motorischen Fähigkeiten. Sie trauen sich etwas zu in dem guten Gefühl des „Aufgehobenseins“, der empfundenen Sicherheit, dass jemand hinter ihnen steht, sie schützt, wenn es notwendig ist, und sie sich entfalten lässt, wenn es möglich ist.

Ein Welpen, der zu viele Geschwister hat, um genug Nahrung abzubekommen, der eine Mutter hat, die mit den Welpen überfordert ist, der von seinen Geschwistern oder älteren Hunden gemobbt wird, erlebt einen Mangel an Versorgung und Fürsorge, Schutz und Geborgenheit.

Dieser Welpen wird sich entweder sehr vorsichtig und gehemmt bewegen, immer auf der Hut vor möglichen Gefahren. Oder er wird alles in rasendem Tempo erledigen, immer gehetzt und vorbeugend agierend. Und weil wenige Wochen alte Welpen nicht darüber reflektieren können, dass dies wahrscheinlich nur ein unglücklicher Start in ein zukünftig verheißungsvolles Leben sein wird, werden diese Erfahrungen prägend für die weitere Entwicklung sein.

Bewegung wahrnehmen, tiefer verstehen

Bewegung wird nur durch ein Wechselspiel von Spannung und Entspannung möglich. Um einen Schritt, selbst den kleinsten Mäuseschritt, machen zu können, braucht es unterschiedliche Muskeln, die sich anspannen und wieder ent-

spannen, zum Beispiel den Oberschenkelstrecker (Quadriceps femoris) und den Oberschenkelbeuger (Biceps femoris). Das Zusammenspiel zwischen Strecker (Extensor) und Beuger (Flexor) ist entscheidend für die Fortbewegung. Die Intensität und Kraft, die diese Muskeln aufbringen, entscheiden über Schrittweite und Frequenz, über Mäuseschrittchen oder Siebenmeilenstiefel, über Dynamik (Beschleunigung) oder Verzögerung.

Einen dynamischen Gang mit großen Schritten nehmen wir als „entschlossen“ wahr, eine kurze Schrittlänge und kleinen Schrittchen als beherrscht oder sogar, je nach Kontext, als unsicher, zögerlich oder zweifelnd.

Wir können erkennen, ob jemand sich langsam herantastet oder raumgreifend ausschreitet, weil er oder sie ein klares Ziel vor Augen hat.

Verändern Hunde bei gleich bleibendem Tempo ihre Gangart von Schritt oder Trab in den Passgang, bei dem jeweils die rechts- oder linksseitigen Extremitäten gleichzeitig und nicht im Wechselschritt aufgesetzt werden, dann ist dies ein Hinweis auf eine erhöhte Körperspannung, insbesondere der Rückenmuskulatur, die in diesem Moment situativ entstanden ist.

Hierfür können unterschiedliche Stressoren, die unserem Hund in der Bewegung begegnen, Auslöser sein: Der Geruch des Nachbarhundes, vor dem sich unser Hund fürchtet, ein lauter Knall, der unseren Hund in Schrecken versetzt, aber auch die Stimmungsveränderung aufseiten des Menschen und andere emotional besetzte Ereignisse können eine spontane Veränderung der Körperspannung verursachen.

In angstvollen Momenten verkürzt sich unter anderem die Rückenmuskulatur, der Hund läuft eventuell mit sichtbar

aufgewölbtem Rücken, oder die Flexibilität des Rückens wird eingeschränkt, und ein Wechselschritt wird unbewusst zum Passgang modifiziert, der weniger Bewegung im Rücken benötigt.

Wir erkennen, meist unbewusst, was die Motorik unseres Gegenübers uns mitteilt, nehmen psychische Zustände in Bewegung wahr und interpretieren, analysieren und reagieren. Diese Wahrnehmung in unser Bewusstsein zu holen ist der erste Schritt zu einem tieferen Verständnis unseres Hunde- (und Menschen-)Gegenübers.

Auch Organe können anspannen ...

Auch internal sind Spannung und Entspannung wahrnehmbar, da das Organsystem ebenfalls von Spannung und Anspannung bestimmt wird: Die Herzmuskulatur, die Peristaltik des Darms, der Magen und die Nieren spannen sich an und entspannen sich. Dies ist Teil ihrer Funktionalität und Voraussetzung für Leben.

Entsteht in den Organen jedoch zu viel (dauerhafte) Spannung, initiiert dies somatische Symptomatiken, die spürbar werden: Übelkeit, Durchfall, Herzrasen, häufiger Harndrang etc. Aber auch eine auftretende Spannung der Haut, die unabhängig von Kälte, Wärme, Trockenheit oder Feuchtigkeit entstehen kann, ist möglicherweise ein Ausdruck innerer Spannungszustände und findet sich in unserem Sprachgebrauch „Es juckt mich“ als Synonym für „Es stört mich“ wieder.

Obwohl wir nicht in die Organe unserer Hunde blicken können, teilen sich uns dauerhafte, überhöhte Spannungen mit: Das Fell der Hunde hört auf zu glänzen, in akuten Stresssituationen, zum Beispiel beim Tierarzt, fängt die Haut an zu schuppen. Hunde bekom-

men Durchfall, das Immunsystem, das zu 70–80 Prozent im Darm beheimatet ist, überreagiert (Unverträglichkeiten) oder verliert seine Abwehrkräfte und der Hundeorganismus wird anfälliger (zum Beispiel für Giardien, bakterielle Infektionen etc.).

Auch die Problematik, dass ein Hund schlecht Futter verwertet und nicht zunimmt, kann im Zusammenhang mit der Psyche, der inneren Anspannung stehen und Ausdruck von chronischer Anspannung sein.

Selbstverständlich kann es hierfür auch medizinische Ursachen geben. Häufig erlebe ich jedoch in unserer Praxis für Hundeernährungsberatung, dass somatische Symptome psychische Ursachen haben.

Seelische Anspannung verursacht körperliche Spannung

Angst, Unsicherheit und die Erwartung des Wiedererlebens traumatischer, bedrohlicher Erfahrungen lässt in der Psyche und im Körper des Hundes dauerhaft eine Spannung entstehen, die eigentlich für Momente der akuten Bedrohung gedacht ist: Das zentrale Nervensystem, das unter anderem für die Regulation und das Zusammenspiel aller körperlichen Systeme wie die Sinnessysteme (auditiver, taktiler, gustatorischer, visueller und olfaktorischer Sinn), der Muskulatur und der inneren Organe verantwortlich ist, kann zum Beispiel nach traumatischen Erlebnissen chronisch überaktiviert (Hyperarousal) sein und verursacht dadurch die unterschiedlichen Symptome.

In diesem Erregungszustand wird die Muskelspannung erhöht, um bereit für Angriff oder Flucht zu sein, die Extremitäten werden intensiv durchblutet. Der Stoffwechsel wird hochgefahren,



An der locker hin- und her schwingenden Rute und den nach vorne gestellten Ohren erkennt man deutlich, dass Wim nicht unsicher ist. Aber er bewegt sich nicht sehr dynamisch, sondern beherrscht und mit wenig Spannung. (Foto: K. Jansen)



um ausreichend Energie bereitstellen zu können. Das Gehirn wird mit zusätzlichem Zucker (Glukose) versorgt, um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Diese Aktivierung, die sich dem Bewusstsein entzieht und auf vegetativem Weg vonstattengeht, ermöglicht spontane Reaktionen innerhalb kürzester Zeiträume, ohne dass man bewusste Entscheidungen treffen muss, die vielleicht mit einem Abwägen aller Möglichkeiten einherginge. In Gefahrensituationen ist dies ein Garant dafür, dass keine wertvolle Zeit verloren geht, was zu einer unnötigen Gefährdung führen könnte. Bleibt diese Aktivierung dauerhaft bestehen, kann sie jedoch zu oben beschriebenen Symptomatiken führen.

Jede Erfahrung von Mangel, Schmerz und Leid wird sowohl von unserem menschlichen Körper-Seele-Geist-Sys-

tem als Bedrohung wahrgenommen als auch von dem unserer Hunde.

Je früher diese leidvollen Erfahrungen gemacht werden, desto schwieriger ist es für das Individuum, diesem Mangel positive Lebenserfahrungen und Resilienz entgegenzusetzen. Die Gefahr wirkt prägend.

Exploration im Welpenalter

Insbesondere in den ersten vier bis sechs Lebenswochen unserer Hunde, in denen sie vollständig von den sie umgebenden Sozialpartnern, insbesondere ihrer Mutter, abhängig sind, sind die Welpen besonders vulnerabel: Entwickelt sich aufgrund von Mangel kein Urvertrauen, dann bleibt die Welt ein kalter Ort, der den Welpen nicht willkommen heißt.

Da sich in den ersten Lebenswochen die wesentlichen Merkmale für die spätere Motorik des Hundeindividuums herausbilden, ergibt sich ein Zusammenhang zwischen der psychischen Entwicklung, der Entwicklung eines Bindungsmusters und der motorischen Entwicklung.

Die motorische Entwicklung von Hunden macht mit ca. vier Wochen (rasse-spezifisch unterschiedlich) einen riesigen Sprung: Die Welpen verlassen die Wurfhöhle/Wurfbox und beginnen aktiv ihre Umgebung zu erkunden.

Ihre Sinnessysteme sind so weit entwickelt, dass sie sich in der näheren Umgebung orientieren können, und so zieht es sie in die nahe „ferne“ Welt, um dem Drang nach Exploration zu folgen.

Das Welpengehirn wird mit den neuen Eindrücken gefüttert und entwickelt sich in rasender Geschwindigkeit in die Richtung, die mit Hilfe von Erfahrungen initiiert wurde: Die Erfahrungen können im Gehirn eine Orientierung



Wir alle kennen Hunde, die sich aus Verlegenheit oder Unwohlsein kratzen (Foto: K. Jansen)

auf Chancen, Neugier, Aufgeschlossenheit und Mut zu weiterer Exploration wecken oder eine Ausrichtung auf das Vermeiden von Gefahren, die Suche nach Sicherheit, Skepsis und Vorsicht auslösen.

Ab der vierten Woche können wir bereits früheste Erfahrungen im Wurf an der Motorik erkennen.

Fallbeispiel Ava:

Ava ist unsere zauberhafte Working-Kelpie-Hündin. Sie ist leidenschaftlich, zugewandt, loyal, verschmust, souverän, zuverlässig und intensiv.

Sie kann aber auch ungeduldig, nachtragend, eifersüchtig, impulsiv, unsicher und manchmal herrschsüchtig sein.

Wie passt das zusammen?

Ava kam als Letzte eines siebenköpfigen Wurfs auf die Welt. Sie war klein, agil und sicher von Beginn an temperamentvoll. Als wir Ava und ihre Geschwister das erste Mal besuchen durften, war sie vier Wochen alt.

Die Züchterin berichtete uns, dass die Mutter die Kleinen seit der dritten bis vierten Woche nicht mehr trinken lassen, den Welpen das Futter wegfressen wolle und kein Fürsorgeverhalten mehr zeige. Selbstverständlich fütterte sie die Welpen ausreichend, versuchte jedoch mit Bestechung der Mama durch Leckerchen zu erreichen, dass die Kleinen wenigstens noch kurz trinken durften, da ihr bewusst war, wie wichtig Muttermilch und Fürsorge sind.

Die Ablehnung und Eifersucht der Mutter war jedoch für die jungen Hunde spürbar, und besonders die kleine, aufgeweckte und mutige Ava bekam die Ablehnung der Mutter zu spüren. Bereits mit vier Wochen kletterte Ava als Erste aus dem Gehege, in dem die Wurfkiste stand. Obwohl die Welt außerhalb des Geheges nicht gerade einladend war. Da im April 2016 in Deutschland ungewöhnlich große Niederschlagsmengen die Höfe, Straßen, Wege, Felder und Gärten in schlammige Moraste verwandelte, waren die Welpen und ihre Mutter, anders als geplant, in einem Flur im Obergeschoss untergebracht. Sie hatten erst recht spät zeitlich begrenzten Zugang zum Hof und wurden in einem Zwinger, der glücklicherweise nicht unter Wasser stand, aufgezogen, da sie durch ihren Aktivitätslevel und Sinn für Ausbruch aus der Umzäunung nicht mehr im Haus bleiben konnten.

Eine Verkettung unglücklicher Umstände hatte dazu geführt, dass die Welpen mit einer Mutter lebten, die sie nicht wollte und sie als Konkurrenten um das Futter empfand. Dazu kam, dass sie in einer Umgebung aufwuchsen, die ihnen wenig Anregung und kaum Geborgenheit vermittelte.

Da auch die Kontakte mit den anderen halbwüchsigen und erwachsenen Hunden nur wenig moderiert werden konnten, lernten die Welpen in den ersten Wochen, auf der Hut zu sein, um ihr Futter zu fürchten, eifersüchtig ihre Ressourcen (Spielzeuge, Futter, Zuwendung) zu verteidigen und nur wenig ihre Gefühle wie Frustration und Angst zu regulieren, da keine fürsorgliche Mutter ihnen emotionalen Halt und körperliche Struktur und Sicherheit gab.

Wir besuchten Ava einmal pro Woche und erfuhren bei unserem letzten Be-

such vor der Abholung, dass ihre Geschwister das neue Trockenfutter erst dann fressen wollten, als Ava von ihrem kleinen Ausflug mit uns in unserem Auto zurückkam. (Wir hatten einen Heimweg von fünf Stunden und wollten sie vorab an das Autofahren gewöhnen.) Unsere kleine Maus war also für die anderen sechs, trotz dem sie körperlich die Kleinste war, eine große Persönlichkeit, an der sie sich orientierten.

Als wir Ava mit acht Wochen zu uns holten, forderte sie mit aller ihr zur Verfügung stehenden Kraft und Lautstärke unsere Zuwendung, Aufmerksamkeit und Liebe. Sie wollte alles von uns. 24 Stunden am Tag, und es war eine große Anstrengung und erforderte sehr viel Geduld, ihr zu vermitteln, dass wir für sie da sind und sie bei uns sicher und gut aufgehoben ist. Wie hätten wir ihr übel nehmen können, dass sie Bindung und Sicherheit suchte?

Wir bemühten uns, ihr einfühlsam, aber eindeutig Grenzen zu setzen und ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, und

ich weiß, dass sie uns vertraut. Sie hat sich für uns zu einem zauberhaften Wirbelwind entwickelt.

Sie wird jedoch lebenslang nervös vor dem Küchentresen auf und ab tippeln, wenn ich morgens das Futter für den Tag vorbereite, obwohl sie noch nie kein Essen bekommen hat. Sie wird sogar grundsätzlich zuerst gefüttert, die anderen Hunde bekommen nach ihr das Futter. Wir verstehen, dass ihre Sorgen sich in ihre Seele eingebrannt haben und nicht gelöscht werden können.

Warum sollten wir ihre Unruhe, das, was sie bewegt, bewerten und korrigieren? Ihr Verhalten hat nichts mit Ungehorsam zu tun. Ava „hört“ sehr gut, ist absolut zuverlässig und hat Freude an Kooperation mit den Menschen und Hunden, denen sie vertraut.

Glücklicherweise hatten wir, als Ava bei uns einzog, bereits unsere erwachsene Hündin Lia, die sich ihrer annahm (nachdem sie nach drei Tagen feststellen musste, dass Ava wohl nicht mehr auszieht).

Anzeige

medica VET MultiAktivMineral
Animal Care Products

- ? Schwache Sehnen und Bänder
- ? Knochendegeneration
- ? Knorpeldegeneration
- ? Entwicklungsstörungen
- ? Vitalitätsschwäche

Multi Aktiv Mineral
500g Doypack 39,90 €
incl. MwSt. zzgl. Versandkosten
Bestellung im Shop: www.medica-vet.de

Bewegungsfreude mit Mineralnährstoffen

Service und Beratung unter: 05883-98 91 71 Shop unter: www.medica-vet.de



Oben: Ava traute sich nicht auch an den Napf zu gehen.

Rechts: Mit Lia durfte Ava sich ausprobieren, hat aber auch souverän Grenzen gesetzt bekommen, wenn sie es übertrieben hat. (Fotos: K. Jansen)

Dennoch hat sie eine emotional enthemmte Motorik, bellt lautstark, wenn sie frustriert ist, und es braucht viel Geduld, sie zu kontrollierten motorischen Übungen zu bewegen. Diese Übungen helfen ihr jedoch, sich emotional besser zu regulieren, sich länger andauernd zu konzentrieren und so ein entspannteres Leben zu führen.

Bewegung ist Leben

Die Geburt und die ersten Lebenswochen sind entscheidend dafür, ob aus einem extrovertierten, sich frei und spontan bewegenden Hundewelpen ein Hund mit freudiger Spontanmotorik wird oder ob sich ein Hund entwickelt, der sich nur schwer regulieren kann. Ein



Hund, der es schwer hat, mit Frustration und Konflikten umzugehen, und der sich in der Bewegung unter Einfluss von äußeren Reizen (Begegnungen, Geräusche, Bewegungen etc.) oder inneren Einflüssen (Hunger, Emotionen etc.) motorisch kaum dosieren kann.

Ein kleiner Hund, der in seinem motorischen Ausdruck beherrscht und vernunftgesteuert veranlagt ist, wird durch Erfahrung von Mangel und Leid in den ersten Lebenswochen leicht eine übermäßige Hemmung, Vorsicht und Skepsis entwickeln. Er wird mutmaßlich seine Gefühle zurückhalten und sie nur schwer oder sehr spät, und dann übermäßig, zeigen können. Diese Hunde entwickeln häufig psychosomatische Symptome, wie Magenbeschwerden etc., die durch die mangelnde Fähigkeit, innere Spannung durch emotionale Motorik abzubauen, verursacht wird.

Unsere bewusste Wahrnehmung auf die Bewegung unserer Hunde zu lenken, bedeutet, sie zu erkennen, tiefer zu sehen und gegebenenfalls zu verstehen, wie ihre Ängste, ihr Ärger und ihre Frustration entstanden sein könnten. Es ist unsere Aufgabe, zum einen Verständnis für die individuelle Entwicklung unserer Hunde zu entwickeln, ihr Verhalten nicht zu bewerten, sondern nach den Ursachen für ihr Verhalten zu fragen und sie in ihrer Entwicklung zu entspannteren, souveränen und erwachsenen Hunden zu begleiten. Selbstverständlich können auch Traumata, die nach den ersten Lebenswochen erlebt wurden, Einfluss auf die Psyche unserer Hunde nehmen. Hier ist ebenfalls die Frage nach den Ursachen für das Verhalten vonnöten, und das Verständnis für das erlebte Leid sollte kein Mitleid, sondern Mitgefühl sein. Hunde brauchen auch hier Unterstüt-



Buchtipp:

Was Hunde bewegt: Zusammenhänge zwischen Motorik, Psyche und Verhalten

Bei Hunden spiegeln sich psychische Prozesse in Körperhaltung und -spannung, in der Bewegung und damit letztendlich im körperlichen Ausdruck und der psychosomatischen Gesundheit. Hunde werden also im wahrsten Sinne des Wortes auch von ihren Erfahrungen oder Erlebnissen der Vergangenheit bewegt. Dieses Buch bietet erstmalig eine Perspektive auf diese Zusammenhänge und macht sie konkret beobacht- und verstehbar.

Karin Jansen, Kynos Verlag, 260 Seiten, 32,- €, ISBN: 978-3954643264



zung, zuverlässige Zuneigung (Verlässlichkeit), eine sichere und stabile Familienstruktur, seelischen und körperlichen Spannungsabbau und Selbstwirksamkeit. Etwas Sinnvolles in ihrem Leben zu bewirken, gibt Hunden, die in ihrer Jugend oder im Erwachsenenalter leidvolle Erfahrungen gemacht haben, die sie mit dem Gefühl von Angst und Hilflosig-

keit zurückgelassen haben, ein Stück Sicherheit zurück. Wir lassen unsere Hunde (wenn sie nicht unsere Schafe hüten) Beutebeutel suchen, in denen sich ihre Mahlzeit befindet. So können sie Selbstwirksamkeit erfahren, die für jeden Hund zu einem gesunden seelischen Gleichgewicht beitragen kann.

KARIN JANSEN ...

... studierte (Human-)Psychologie in Hamburg und ist selbstständig als systemische Beraterin und Körper-Gestalt-Coach. Daneben ist sie geprüfte Hundeeziehungsberaterin, Fachkraft für tiergestützte Intervention, Gründerin des kynogogischen Zentrums STADT MENSCH HUND bei Hamburg und Erdenkerin der Kynogogik®, eines neuartigen Konzepts für einen ganzheitlichen Blick auf Psyche, Verhalten und Gesundheit bei Hunden. Seit 2015 bietet sie in ihrem Institut für Kynogogik® unterschiedliche Aus- und Fortbildungen an, um ihre Haltung als leidenschaftliche „Mensch- Hund-Beziehungsberaterin“ weiterzugeben.



(Foto: Archiv Zernia)

www.stadt-mensch-hund.de