

Konditioniertes Entspannungssignal

Beim konditioniertem Entspannungssignal lernt der Hund auf Signal runterzufahren. Dabei wird die klassische Konditionierung ausgenutzt. So wie wir Menschen sofort an Weihnachten und eine geborgene Stimmung denken, wenn wir Zimt/Lebkuchen riechen, kann auch der Hund auf ein bestimmtes Signal hin in eine andere Stimmungslage bzw. Emotion übergehen. Diesen Effekt kann man aktiv aber auch passiv aufbauen. Ein Entspannungssignal kann ein Wort, ein Duft, aber auch ein optisches Signal sein.

Entspannungswort

Als Entspannungswort, kann man jedes Wort verwenden, dass man ruhig und langezogen sprechen kann. Einige Beispiele wären:

- ♥ „Eaaaasyy“
- ♥ „Heeeiiiiiaaa“.
- ♥ „Eieiiii“
- ♥ „Müüüüdeee“

Ein Entspannungswort kann man aktiv und praktisch überall (auch unterwegs) einsetzen. Will man, dass der Hund auch dann entspannt, wenn er alleine ist, führt ein Entspannungswort jedoch eher nicht zum Ziel. Dafür gibt es die Möglichkeit, einen Entspannungsduft zu etablieren.

Passiver Aufbau

Beim passiven Aufbau das Entspannungssignal, wird das Signal immer dann präsentiert, wenn der Hund von sich aus entspanntes Verhalten zeigt, sich also hinlegt oder eindöst.

Nutze Situationen wie...

- ♥ Man liegt mit dem Hund entspannt am Sofa
- ♥ Der Hund liegt am Abend entspannt in seinem Bettchen
- ♥ Etc.

...um das Signal zu setzen.

Entspannungsduft

Viel Düfte haben außerdem eine beruhigende Wirkung:

- ♥ Lavendel
- ♥ Baldrian
- ♥ Blaue Kamille
- ♥ Grapefruit
- ♥ Muskatellersalbei

Der Duft kann auf ein Tuch, ein Halstuch (für unterwegs), einen Duftstein platziert oder in einem Diffusor angeboten werden. Achte bei der Auswahl des Duftes, dass es sich um ein ätherisches Öl handelt. Diese sind naturbelassen und nicht synthetisch hergestellt.



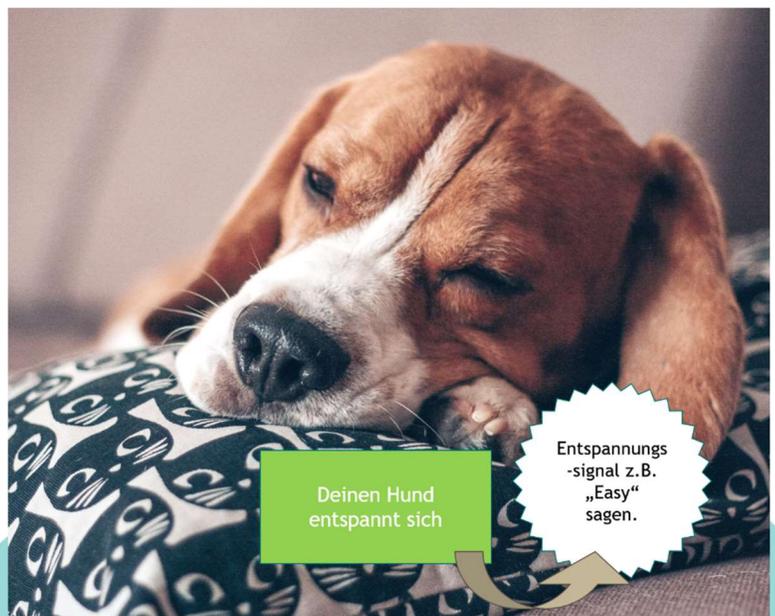
macht ein Haustierleben **wedelwert**

Optisches Signal

Auch optische Signale kann man in der Abwesenheit des Besitzers platzieren. Ein optisches Entspannungssignal kann z.B. sein:

- ♥ ein Tuch, das man auf den Türknauf hängt
- ♥ ein Halstuch
- ♥ eine (blaue) Decke

Außerdem können Farben die Emotion beeinflussen und somit für entspanntes Verhalten positiv beitragen. Für eine beruhigende Wirkung empfehlen sich die Farbe Blau.



Aktiver Aufbau

Beim aktiven Aufbau wird der Hund mittels Streichelns und/oder Massierens **aktiv** in einen entspannten Zustand versetzt. Durch die Berührung wird Oxytocin, auch als Kuschelhormon bekannt, ausgeschüttet, wodurch sich der Hund leichter entspannen kann. Am besten man sucht sich für den Anfang ein gemütliches Plätzchen zum Üben. Der aktive Aufbau der konditionierten Entspannung bietet sich nur für Hunde an, die sich gerne anfassen lassen und sich dabei entspannen können



Wedelwerk

macht ein Haustierleben **wedelwert**

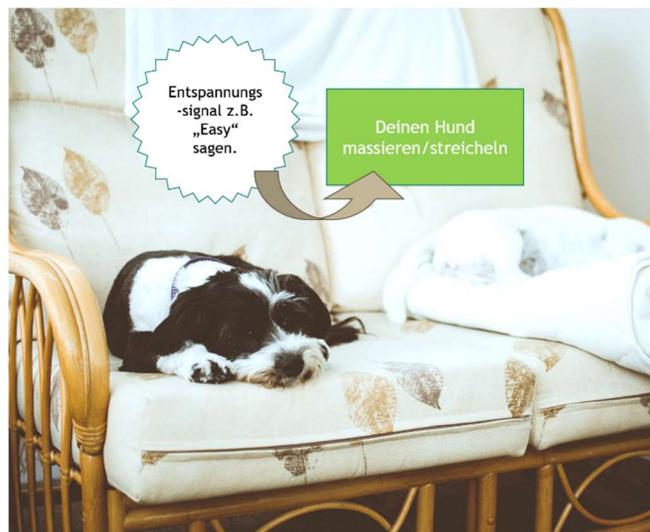
Variante 1

Bei der ersten Variante wird der Hund gestreichelt, bis er sich entspannt. Ist das der Fall nimm die Hände kurz vom Hund weg, atme einmal kurz durch und setze das Entspannungssignal. Atme noch einmal kurz durch und streichle/massiere deinen Hund weiter.



Variante 2

Wenn du deinen Hund schon gut kennst und genau weißt, mit welchen Berührungen er entspannt, kannst du das Entspannungssignal auch zu Beginn setzen. Das heißt du gibst das Signal, atmest einmal kurz durch streichlest/massierst deinen Hund und der Hund entspannt sich.



Entspannungssignal einsetzen

Wichtig ist, dass man vor dem Einsatz des Entspannungssignals, dieses bereits einige Tage bzw. Wochen aufgebaut hat, so dass beim Hund eine Konditionierung (also eine Verknüpfung) stattgefunden hat. Sobald dies der Fall ist, kann man es in Situationen nutzen, in dem der Hund sehr aufgeregt ist.

Mögliche Einsatzgebiete:

- ♥ der Hund kann vor lauter Aufregung Spielzeug/Objekte nicht ausgeben
- ♥ der Hund sieht andere Hunde und kann sich nicht abwenden und zu dir kommen
- ♥ der Hund ist mit dir in einem Restaurant/Café und kann sich nicht entspannen
- ♥ der Hund ist aufgeregt und springt Besuch an
- ♥ der Hund hat Angst, wenn es gewittert oder knallt

- ♥ der Hund ist bei Wildsichtungen nicht ansprechbar
- ♥ der Hund kann nicht alleine bleiben

Regt sich ein Hund beispielsweise besonders auf, weil er einen anderen Hund sieht, kann man das Entspannungssignal einsetzen. Der Hund wird dadurch ansprechbar und man kann ihm ein Alternativverhalten -also ein zuvor trainiertes Verhalten- anbieten. Man könnte den Hund z.B. heranzurufen oder ihn herblicken lassen und somit die Situation entschärfen.

Das Entspannungssignal wirkt nach außen hin sehr unspektakulär, denn der Hund muss nach Einsatz des Signals keine (nach außen hin sichtbar) Verhaltensveränderung zeigen. Das Entspannungssignal wirkt auf emotionaler Ebene und dient dazu, den Hund in bestimmten Situationen runter zu bringen und ihn wieder ansprechbar zu machen.

Entspannungssignale sind keine Zaubersprüche, die deinen Hund in ein schlafendes Dornröschen verwandeln.

Sie dienen dazu, dass du deinem Hund helfen kannst, aus einer Situation das Beste zu machen. Ein Entspannungssignal darf also (im akuten Einsatz) nie für sich alleine stehen, sondern sollte immer zusammen mit einem passendem Alternativverhalten genutzt werden. Entspannungssignale unterstützen, aber ersetzen kein Training am eigentlichen Problem.

Entspannungssignal aufladen

Hat man das Entspannungssignal erstmal aufgebaut, ist es wichtig, dieses sehr regelmäßig wieder "aufzuladen" – und es nicht nur in stressigen Situationen zu benutzen. Wird das Signal später immer nur in stressigen/akuten Situationen benutzt, wird das Signal im schlimmsten Fall nur noch mit Erregung und nicht mehr mit Entspannung verknüpft.

Achte dabei, dass du das Entspannungssignal nicht flüsterst. Auch wenn man dazu neigt, weil im Training ja alles so schön ruhig und entspannt abläuft. Hängt dein Hund wirklich einmal bellend in der Leine, wird ihn dein Flüstern nicht erreichen. Deshalb sprich dein Signal im Aufbau ganz normal aus.

Das Aufladen lässt sich jedoch wunderbar in den Alltag integrieren. Ein „Heeeeeiiiiiaaa“ lässt sich wunderbar murmeln, während man z.B. entspannt mit dem Hund auf dem Sofa liegt und ein Buch liest. Fällt es dir schwer daran zu denken, stelle dir eine Erinnerung oder klebe ein Post-It in die Nähe, wo du mit deinem Hund kuschelst.

Entspannungssignale sind keine Wundermittel oder Zaubermittel, sie sind aber Türöffner, die deinen Hund ansprechbar machen. Das musst du nutzen. Darauf zu hoffen, dass mit einem Entspannungssignal alles geregelt ist, wäre falsch. Ein Entspannungssignal kann ein wirklich tolles Trainingswerkzeug sein. Stelle keine zu hohen Erwartungen, denn diese führen zu Frust und das wäre sehr schade.

