

Allein zu Hause – Wie vermeide ich Trennungsangst beim Hund?

Trennungsangst des Hundes ist in jedem Fall therapiebedürftig. Selbst wenn der Besitzer Bellen, Winseln, Heulen, Kotabsatz, etc. als Stress- kompensationsmaßnahmen seines Hundes duldet oder toleriert, befindet sich das Tier dennoch in einer starken Leidenssituation. Meist nimmt der Stress innerhalb der ersten zwanzig Minuten des Alleinseins für die Hunde ein dermaßen unerträgliches Ausmaß an, dass dieser in den bekannten unerwünschten Lautäußerungen abreagiert werden muss. Nicht selten treten darüber hinaus medizinisch relevante Symptome wie Steigerung der Herzschlagfrequenz, vermehrter Speichelfluss, unkontrollierter Harn- und Kotabsatz, sowie Erbrechen auf, um diesen hohen Stresszustand des Organismus abzubauen und so ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wieder herzustellen. Den Hund für dieses Fehlverhalten zu strafen, stellt einen gravierenden Fehler in der Therapie dar. So wird bestenfalls noch seine Angst verstärkt bzw. auf den wiederkehrenden Besitzer umgelenkt. Vielmehr sollte dem Tier, nicht zuletzt aus tierschutzrechtlichen Gründen, aus dieser starken Leidenssituation schnellstmöglich herausgeholfen werden.

Wichtig ist vor allem, die Einstellung des Hundes zum Alleinsein soweit zu ändern, dass er nicht mehr in einen Stresszustand gerät, denn nur so kann sich das Verhalten dauerhaft bessern.

Im Weiteren gilt besonders für Hunde, die in besonders starker und enger Beziehung zu den Besitzern steht, diese Abhängigkeit zu mildern. Dabei ist die Befürchtung, die Zuneigung des Hundes würde damit eingeschränkt, völlig unbegründet. Ihr Hund soll nicht zu einem Ihnen gegenüber gleichgültigem Wesen „umerzogen“ werden, es ist vielmehr anzustreben, dem Hund ein gesundes Maß an Eigenständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen zu vermitteln.

Allgemeine Maßnahmen der Therapie und Prophylaxe:

- ab und an im Haus (Wohnung) Situationen der Trennung schaffen, wenn man mit dem Hund zusammen im Haus ist (Tür hinter sich zu, allmähliche zeitliche Steigerung der Trennung von nur wenigen Sekunden über mehrere Minuten bis zu einer halben Stunde).
- Vor allem nicht in den ersten Tagen dem Welpen pausenlos Aufmerksamkeit schenken (kein Tanz um das berühmte „Goldene Kalb“)
- in der Anfangsphase gilt, immer **schon** wieder ins Zimmer, in dem sich der Welpe befindet hineinzugehen, **bevor** eine negative Regung bemerkt wird.
- **allmählich** werden dann die **Zeitintervalle** der Trennung **verlängert**.
- auch innerhalb eines Zimmers allmählich Distanz zum Hund aufbauen
- bestimmte **trennungsangstauslösende Faktoren eruieren**, abstellen bzw. desensibilisieren (z. B. Schlüsselgeräusch und Wohnungstürgeräusch zunächst vermeiden, später auf Tonträger aufnehmen und desensibilisieren Siehe **Trainingsprogramm Geräuschangst**)

- günstig: per Tonbandaufzeichnungen oder Video feststellen, wann der Hund mit den ersten Anzeichen von Unruhe nach erfolgter Trennung beginnt.

Übungsbeispiel: Distanz innerhalb eines Zimmers mit Übung „BLEIB“ sowie allmähliche Ausdehnung in Raum und Zeit

- Legen Sie eine Decke oder ein Kissen auf den Fußboden und lassen Sie den Welpen darauf abliegen. Beim Befehl „Bleib“ entfernen Sie sich. Zunächst muss diese Übung so bemessen werden, dass Sie den Hund dafür belohnen können.
- Nach und nach werden sowohl Entfernung als auch die Zeit der Trennung vergrößert (langsame Steigerung von Tag zu Tag, mehrmaliges Wiederholen der Übung).
- Darüber lernt der Welpen, dass es überhaupt nicht schlimm ist (Stressvermeidung), dass man „mal alleine bleibt“, zumal dies von „Frauchen“ auch noch belohnt wird.
- Die hier eingesetzte Decke sollte dem Welpen außer bei diesen BLEIB - Übungen, nur in völlig entspanntem Momenten zur Verfügung haben (z.B. beim Fernsehen neben ihnen schlafend auf der Decke) - die Decke bekommt so einen positiven Charakter, weil der Welpen diese mit Lob und Streicheleinheiten in Verbindung bringt.
- Eventuell Kombination mit einem Signal (Flasche, Schuh), was im Späteren signalisiert, dass „Frauchen“ weggeht (d.h., Signal muss **vor** dem eigentlichen Weggehen eingesetzt werden). Dadurch kann sich der Hund entspannt auf den Abschied einstellen (legt sich ruhig auf seine Decke)!

Weiteres Management:

- Die Begrüßung nach der Rückkehr bitte klein halten, um so den Unterschied zwischen Abwesenheit und Wiederkehr gering zu halten.
- Danach kann man den Welpen einige leichte Übungen machen lassen und ihn für die korrekte Ausführung belohnen.
- Beim Verlassen der Wohnung: „**Verschleierungstaktik**“ anwenden (Mantel erst im Flur anziehen, sich anziehen und plötzlich nach Minuten wiederkommen, Mantel unabhängig von einem Aufbruch in der Wohnung tragen, nach Autoschlüssel greifen + dann doch nicht fahren).
- Merke: **Keine Verabschiedungszeremonien**, wie Ansprechen („Sitz, du wartest fein!“), mitleidiges Streicheln etc. (bei Hunden gibt es keine Verabschiedungsrituale, sie trennen sich einfach!). **Wichtig: 4er Regel des Ignorierens: Nicht Ansprechen - Nicht Anschauen - Nicht Berühren - Entspanntsein des Besitzers !**

- Sorgen Sie dafür, dem Welpen vor ihrem Weggang genügend Bewegung verschafft zu haben (Der Hund ist dann zufrieden und müde). Der Spaziergang sollte jedoch möglichst einige Stunden her sein! (**nicht unmittelbar vor der Trennung „Gassi“ gehen**).
- Im Idealfall sollten Sie die **eigentliche Trennung** schon eine **halbe Stunde vorverlegen**, indem Sie, noch zu Hause, den Welpen **nicht mehr** **sonderlich beachten**. (Dadurch wird für ihn der Unterschied zwischen An- und Abwesenheit geringer =Entkopplung von Abschiedssignalen).
- In Trainingseinheiten viele Variationen des für den Hund unerklärlichen Rein- und Rausgehens (so, als hätten Sie etwas vergessen).
- Die **Entspannungsübung „Bleib“** auf der Decke kann auch **mit** Ruhe und Gemütlichkeit widerspiegelnder Geräuschkulisse, wie **Musik (Klassik) oder Fernsehen, kombiniert** werden. Vor ihrem Weggang wird eben jene gewohnte (und möglicherweise vom Hund „geliebte“) Musik erklingen, die er mit Entspannung assoziiert (**Prinzip der Gegenkonditionierung**).
- Ein Warten innerhalb des eigenen PKW's wird häufig von den Hunden als Alternative zum Alleinsein in der Wohnung angenommen. Viele trennungsängstliche Hunde fühlen sich in der Regel durch den engeren Raum geborgen und weniger verlassen.
- Die zeitweise Nutzung eines Zweithundes bei Abwesenheit in der Funktion eines „dog-sitting“ ist zwar ab und an erfolgreich, ist aber keine Garantie für angstfreies Alleinbleiben. Als mögliche Nutzung zur vorübergehenden Überbrückung (bis Therapie weiter fortgeschritten ist) stellt dies unter Umständen eine vorübergehende Interimslösung dar, obgleich das Risiko eines „Winselns im Duett“ nicht gering ist.