

# Dog Reläx

## Entspannter Mensch – Entspannter Hund



Für ein harmonisches Miteinander von Mensch und Hund ist es wichtig, dass beide relaxt sind. Nur so klappt die Verständigung, und dann macht auch das Training wirklich Spaß. Leider ist dies oftmals nicht der Fall: Gestresste Hundehalter versuchen, an ihren Hunden „herum-zu-erziehen“. Und diese reagieren umso mehr verwirrt und verunsichert, je stärker die Menschen unter Stress stehen, da sie sehr „feine Antennen“ haben und das Gefühlsleben ihres Herrchens oder Frauchens sehr genau wahrnehmen können. Dass auch Hunde Gefühle haben – wir verdanken es dem Biologen Marc Bekoff (Universität Colorado, Boulder, USA) und seinen Forschungsarbeiten, dass dies inzwischen nicht mehr in Frage gestellt wird – und dass sich Gefühle und Stimmungen vom Hund auf den Besitzer übertragen können

und umgekehrt, dem können heute auch die meisten Hundehalter zustimmen.

**Einander spiegeln** Joachim Bauer, Psychiater und Autor des Buches „Warum ich fühle, was du fühlst“, spricht auch Hunden das „Spiegelphänomen“ zu: Hierbei werden bei uns durch die Betrachtung des Gegenübers sogenannte Spiegelneurone aktiviert, wodurch für uns nicht nur die Mimik, sondern auch die mit der Mimik verbundenen Gefühle erlebbar werden. Demnach kann ein Hundehalter seinen emotionalen Zustand auf sein Tier übertragen. Ist der Mensch nun gestresst und in der Folge wenig souverän, agiert und reagiert er dem Hund gegenüber nicht eindeutig, beginnt dieser schließlich ebenfalls unter Stress zu leiden. Je nach Veranlagung des Individu-

ums kann ein erhöhtes Stresslevel langfristig gesehen gesundheitliche Folgen zeitigen.

Heute leiden viele Hunde unter massivem Stress. Dies kann bedingt sein durch eine Über- oder Unterforderung, harte oder falsche Erziehung, Reizüberflutung, Fehlinterpretation durch den Menschen in der Hundekommunikation, fehlende Bindung zum Menschen, traumatisierende Erfahrungen usw. Um dem vorzubeugen, habe ich all meine Kenntnisse aus meiner mehr als 20-jährigen Erfahrung im Bereich Stressreduktion und Kommunikation auf das Team „Mensch-Hund“ übertragen und in dem neuen Konzept Dog Reläx vereint, da nur ein entspannter Mensch mit einem entspannten Hund zusammenleben kann.

Dog Reläx ist eine geschützte Methode, die manchmal kleine Wunder bewirkt. Sie verbindet Kommunikation und Entspannung zwischen Mensch und Hund mit Körperübungen zur Krankheitsprävention und Wohlfühlmassagen für den Hund.

Die Tiere profitieren nicht nur von den verschiedenen Dehn- und Streckübungen und dem Abbau von Stress und körperlichen Anspannungen durch die Massagen, sondern es werden durch das gemeinsame Erleben auch die soziale Bindung und das Vertrauen zum Hundehalter gestärkt. Gleichzeitig erlernt der Hund auch, aus der Bewegungsfreude in die Entspannung zu kommen, was im Alltag dem Impulskontroll-Training zu Gute kommt. Auf diese Weise findet sogar eine neue Form der Erziehung statt.



Fotos: © Ricardo Pilgaj



**Aktive Kommunikation** Wie wichtig es heute für den Hundehalter ist, die Hundesprache gut „lesen“ zu können, ist wohl jedem klar. Damit uns auch der Hund gut „lesen“ kann, ist es von Bedeutung, ihm gegenüber eine klare und verständliche Ausdrucksweise zu entwickeln. Die Tiere verstehen uns nicht immer sofort, aber sie können lernen, uns und unsere Körpersignale zu verstehen. Aber kommunizieren Hundehalter immer eindeutig? Manchmal werden Hunde regelrecht „zugetextet“, oder sie bekommen etwas gesagt, Herrchen oder Frauchen drückt aber über seine bzw. ihre Körpersprache etwas ganz anderes aus. Diese Ambivalenz versteht der Hund nicht und er gerät dadurch unter Stress.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ – dieses Grundgesetz der Kommunikation (Watzlawick, 1969) zeigt uns ganz deutlich, dass jedes Verhalten und jede Bewegung einen Mitteilungscharakter hat. Selbst wenn wir nicht sprechen, spricht unser Körper manchmal Bände.

Jeder Hund möchte gerne mit seinem Herrchen oder Frauchen kommunizieren und Blickkontakt haben. Werden die Kommunikationsangebote des Hundes jedoch nicht erwidert, dann stumpft das Kommunikationsbedürfnis des Hundes schnell ab. Wie oft sehe ich Hundehalter, die mit ihren Hunden spazieren gehen, und es scheint so, als würden sie „gemeinsam einsam“ durch die Gegend laufen.

Besonders auffällig ist dies, wenn die Besitzer sich auch noch über Kopfhörer mit Musik berieseln lassen oder mit Telefonieren oder SMS-schreiben beschäftigt sind – obwohl Spaziergang doch ein gemeinsames Erlebnis sein sollte.

Über eine klare Kommunikation zwischen Mensch und Hund kann eine vertrauensvolle Bindung aufgebaut werden. Eine gute Bindung ist aber nicht zwangsläufig über eine gute Erziehung zu erreichen, schon gar nicht kann man einen Hund mit Leckerlis und permanenter Zuwendung „an sich binden“. Einen Hund zu streicheln oder zu massieren ist jedoch eine gute Möglichkeit, die Bindung zu vertiefen. Voraussetzung dafür ist, dass der Hund Berührungen mag oder dass er erst einmal sanft an den Körperkontakt herangeführt wird.

**Mit Grooming zum Wohlfühl** Berühren beruhigt, das gilt für Groß und Klein bei Menschen und im Tierreich. Den Hund bewusst zu berühren, zu streicheln oder zu massieren sorgt für einen Wohlfühleffekt, der ihm hilft, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Schon leichte Massagen wirken entspannend und wohltuend, wie das Stockholmer Karolinska-Institut herausgefunden hat. Verantwortlich ist eine biochemische Reaktion: Durch die taktile Stimulation wird das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet und die Produktion des Stresshormons Cortisol geht zurück.

In den Genuss von Massagen kommen bereits die Welpen: Ohne die Leckstimulation ihrer



Mutter (regt die Ausscheidung an) hätten sie in der neonatalen Phase nur geringe Überlebenschancen. Das liebevolle Umsorgen fördert daneben schon sehr früh den Sozialkontakt. Bereits ältere Hunde halten diesen engen Kontakt über die Körperpflege. Das sogenannte Grooming (gegenseitige Fellpflege) stärkt den sozialen Zusammenhalt in der Gruppe. Hundehalter können „Grooming“ mit der Wirkung der taktilen Körperstimulation zu einer wohltuenden „Fellpflegemassage“ verbinden, indem sie den Hund mit der für die jeweilige Hunderasse und Fellbeschaffenheit abgestimmten Massagebürste oder Striegel pflegen.

Unser größter Liebesbeweis zeigt sich jedoch darin, wie viel Respekt wir dem Hund in unserem Hund schenken.



Sabina Pilgaj

Stressreduktionscoach für Mensch und Hund, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin, Begründerin von Dog Reläx und Buchautorin

sabiza@t-online.de