

» Ich fühle, was du fühlst «

Neue Studien zeigen: Hunde sind weit empathischer als bisher angenommen. Wie wir diese Erkenntnis nutzen können, um unser Zusammenleben noch schöner zu gestalten – und wie Sie Ihrem Vierbeiner helfen, wenn er zu sehr mitfühlt



*Eng verbunden: Hunde sind in der Lage,
sich in unsere Stimmung hineinzuversetzen –
und können daraus sogar ihre eigenen
Schlussfolgerungen ziehen*



*Tapsiger Tanz,
wedelnder Schwanz:
Was sagt es über die
Bindung aus, wenn sich
der Hund von unserer
Partylaune anstecken
lässt?*

Freunde sind zu Besuch, die Stimmung ist ausgelassen – und der Hund natürlich mittendrin. Seine Rute wedelt so stark, dass sein ganzer Körper wellenartig mitschwingt. Dabei dreht er sich in kleinen tapsigen Schritten im Kreis, als würde er einen Freudentanz machen und sogar selbst mitfeiern. Raschelt es während der abendlichen Gassirunde im Gebüsch und uns selbst wird etwas mulmig, ist der Hund dagegen plötzlich genauso angespannt wie wir, sein Körper in Alarmbereitschaft. Und wenn wir mal traurig sind und weinen, kommt unser Vierbeiner, auch wenn er sonst vielleicht nicht gerne kuschelt, sofort angelaufen. Er möchte übers Gesicht schlecken, legt den Kopf aufs Knie. So, als würde er uns trösten wollen. Solche Situationen kennen wir doch alle. Momente, die uns glauben lassen, dass unser Hund wirklich versteht, was in uns vorgeht. Ja, und manchmal sogar mitfühlt.

Wie empathisch Hunde wirklich sind

Der Hund als Seelentröster und bester Freund des Menschen – das ist kein reines Wunschdenken, sondern sogar wissenschaftlich belegt. Für Tierpsychologin und

„Hunde sind sehr spürig, was in ihrer Umwelt passiert“

Hundetrainerin Stephanie Lang von Langen ist die Stimmungübertragung sogar eine große Gabe der Hunde: „Sie sind sehr spürig, was in ihrer Umwelt passiert und natürlich mit ihren Sozialpartnern“, erklärt sie. Selbst kleinste Veränderungen bemerken sie sofort und können damit Leben retten, vor epileptischen Anfällen warnen und Diabetes erspüren. Hunde nehmen Stimmungen wie Freude, Aufregung, Stress, Angst, Wut oder Traurigkeit wahr und reagieren darauf. Die Veränderung registrieren sie, weil wir andere Hormone und Botenstoffe als sonst ausschütten, am Körpergeruch, aber auch an anderen körperlichen Faktoren wie Atmung, Mimik und Körpersprache.

Eine neue Erkenntnis ist, dass Hunde sich von unserer Stimmung auch anstecken lassen. Per Definition beschreibt Empathie den Prozess, über die Gefühle und die Erfahrungen eines anderen Lebewesens nachzudenken, als wären es die eigenen. Ganz eindeutig sind die Ergebnisse natürlich nicht, weil Hunde nicht mit uns reden können. Unterschiedliche Studien, die das Verhalten von Hunden erforschen, deuten aber darauf hin, dass Hunde – wie sonst nur Menschenaffen – zur artenübergreifenden Perspektivenübernahme in der Lage sind. Messbare Daten, etwa die Herzfrequenz und Hirnscans über funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRT), stützen die Theorien. So zeigt etwa eine Studie, dass Hunde uns belauschen. „Soziales Abhören“ nennt man das Phänomen, das empathisches Verhalten verdeutlicht. In Versuchen nahmen Hunde kein Leckerli von Menschen an, die die Bitte um Hilfe ihres Halters oder ihrer Halterin ignorierten. Bei neutralen Personen griffen sie hingegen gerne zu. Das zeigt, dass sie sich in unsere Stimmung hineinversetzen können und daraus ihre eigenen Schlussfolgerungen ziehen.

Die Empathiefähigkeit von Hunden ist mit der von dreijährigen Kindern vergleichbar. Ähnlich wie Kleinkinder, die sich in Bezug auf Fremde, ihre Umwelt und unbekannte Situationen am Verhalten ihrer Eltern orientieren, suchen auch Hunde bei Herrchen und Frauen nach Indizien, wie eine Situation einzuordnen ist. Sind wir ruhig, gelassen und souverän, färbt das auf unseren Gefährten ab – es bedeutet für ihn, dass die Umgebung sicher ist. Die Dynamik ist so, dass der Hund immer unserer Aufmerksamkeit folgt.

Welche Rolle die Bindung spielt

Empathisches Verhalten erfüllt einen wichtigen Zweck. „Für die Hundegruppe ist es überlebensnotwendig, dass Harmonie herrscht. Dann sind alle fit zum Jagen, gesund und die Verpflegung des Nachwuchses ist ge-

„Harmonie ist überlebenswichtig für den Hund“

währleistet“, erklärt Tierpsychologin Stephanie Lang von Langen. Im Zusammenleben mit uns Menschen geht es den Hunden ganz ähnlich: „Jede Disharmonie ist zugleich auch eine Bedrohung, weil man anfälliger für Krankheiten und Feinde wird. Das bedeutet Stress.“ Aber warum sind manche Hunde empathischer als andere? Stephanie Lang von Langen erklärt, dass es eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der Stimmungübertragung gibt: „Der Hund muss wirklich an der Kooperation mit dem Menschen interessiert sein.“ Schwieriger wird es bei sehr eigenständigen Hunderassen, „weil die den Menschen nicht wirklich brauchen“, so die Tierpsychologin.

Herdenschutzhunde, alte Hunderassen und Einzeljagdhunde ticken also aufgrund dessen, wofür sie ursprünglich gezüchtet wurden, anders als beispielsweise Labradore und Golden Retriever, die für ihren starken Will-to-Pleasure bekannt sind. „Das heißt aber nicht, dass diese Hunde nicht empathisch sind“, beruhigt Stephanie Lang von Langen. „Man muss sich in der Beziehung mit ihnen nur mehr ins Zeug legen.“ Eine Studie, die 2019 in der Zeitschrift „Frontiers in Psychology“ veröffentlicht wurde, zeigt, dass die Intensität der emotionalen Übertragung stärker wird, je mehr Zeit Mensch und Hund miteinander verbringen. Und wer kennt es nicht, dass der Hund genau in dem Moment ankommt, wenn man gedankenversunken ist? „Dass der Hund ein Spiel anbietet, ist ganz typisch. Einfach, um uns zu helfen, wieder da zu sein“, sagt Lang von Langen.

Wenn der Hund zu sehr mitfühlt

Aber was macht es mit dem Hund, wenn Stress über einen längeren Zeitraum anhält? Ob Jobwechsel, Umzug, Trennung oder Krankheit – manche Ereignisse stellen das Leben erst einmal auf den Kopf. So ging es auch Denise aus Bielefeld, als sie vor zwei Jahren die Diagnose Brustkrebs erhielt. Anfangs versuchte die 42-Jährige, sich ihre Ängste tagsüber nicht anmerken zu lassen. Abends jedoch wurde sie von ihnen überwältigt, bekam

FÜNF TIPPS FÜR STRESSIGE ZEITEN

Tierpsychologin Stephanie Lang von Langen verrät, was wir tun können, wenn unser Hund mitleidet

1. Die Basis klären

Fragen Sie sich: Was könnte die Ursache für das Verhalten Ihres Hundes sein? Und weil er selbst nicht in der Lage ist, die Gegebenheiten zu ändern, immer gleich als Nächstes: Was kann ich als sein Mensch für ihn tun?

2. Spaß für den Hund

Egal ob Futter oder Spiel: Was macht Ihr Hund total gerne? Dann gönnen Sie es ihm genau jetzt! Dabei geht es nicht darum, ob das pädagogisch sinnvoll ist, sondern darum, gemeinsam etwas zu erleben.

3. Ihr Wohlfühlbereich

Weil es immer auch um den Menschen geht, sollten Sie sich fragen: Wo fühle ich mich wohl? Und mit welchen Menschen? Was tut mir jetzt gut, um mich aus dieser Stimmung rauszuholen? Und dann nehmen Sie Ihren Hund dorthin mit.

4. Massage für den Hund

Durch den Körperkontakt schütten Mensch und Tier gleichermaßen das Bindungshormon Oxytocin aus – beiden geht es sofort besser. Mit einer Massage tun Sie Ihrem Hund etwas Gutes und kommen durch die Konzentration selbst zur Ruhe.

5. Aroma-Therapie

Gerüche können unterstützend wirken. Allein ein Diffuser im Raum führt dazu, dass man über einen angenehmen Geruch in eine ganz andere Stimmung kommt. So wirkt etwa Lavendel stimmungsaufhellend, Weihrauch beruhigend und Rose harmonisierend.

Panikattacken und Schlafprobleme. Ebenfalls wach blieb ihr Bolonka-Rüde Flocke, der ihr nicht mehr von der Seite wich. „Viele Hunde werden unsicher und ängstlich, weil sie spüren, dass die Struktur verlorengegangen ist“, sagt Stephanie Lang von Langen. Meist deuten typische Stressanzeichen darauf hin, dass Hunde zu sehr mitfühlen: Unruhe, Bellen, Pöbeln an der Leine. Der Kontakt zu anderen Hunden kann schwieriger werden oder sie laufen einem ständig hinterher. „Stress und Cortisol brauchen mehrere Tage, um sich wieder abzubauen“, erklärt Lang von Langen. „Wenn da keine Pause stattfindet, wird der Stresspegel höher und dann fangen bald auch die gesundheitlichen Probleme an.“ Ungefähr eine Woche, nachdem Denise ihre Diagnose erhielt, bekam Flocke Durchfall, Erbrechen und verweigerte sein Futter. „Wir waren bei der Tierärztin, die keine körperliche Ursache feststellen konnte“, erzählt Denise. „Als ich ihr von meinem Zustand erzählt habe, sagte sie sofort, der Hund würde meine Ängste extrem spüren und mitleiden.“ Er legte sich auf ihren Oberkörper, suchte Körperkontakt. „Es kam mir vor, als würde er den Krebs spüren“, sagt Denise und berichtet, dass sie Flocke erst bekommen hat, als er schon sechs Jahre alt war – sein früheres Frauchen war an Brustkrebs gestorben. Sie machte sich große Sorgen, dass ihr Hund so sensibel reagiert: „Vielleicht hat er Angst, mich auch zu verlieren.“ Als ihre Therapie begann, sich die innere Unruhe legte und sie endlich wieder schlafen konnte, übertrug sich ihre Stimmung erneut direkt auf Flocke. In schwierigen Phasen versucht sie heute zuerst, sich selbst zu helfen, um dann für andere da zu sein, und unternimmt etwas mit ihren beiden Hunden und der Familie, um sich abzulenken. Generell gilt: Was Herrchen oder Frauchen guttut, überträgt sich auch positiv auf den Hund. In unruhigen Zeiten ist es laut Stephanie Lang

„Der Hund muss merken, dass die Beziehung der Fels in der Brandung ist“

„Jede Stimmung wirkt sich auf den Hund an der Leine aus“

von Langen wichtig, dass wir uns gemeinsam mit unseren Hunden Inseln zum Durchatmen schaffen: „Dann merkt der Hund, dass diese Beziehung der Fels in der Brandung ist, auch wenn es drumherum turbulent ist.“

Ein gesundes Mittelmaß

Bei der Fährtsuche, dem sogenannten Trailing, wird deutlich, wie sehr das Mindset und die mentale Verfassung die Zusammenarbeit mit Hunden beeinflusst. Rovena Langkau ist Mitgründerin der K9 Experts und trainiert Suchhunde, die die Spur von vermissten Menschen oder auch Tieren verfolgen. Sie ist überzeugt: „Du siehst bei einem Trail sofort, wie selbstbewusst der Hund ist, wie die Beziehung zum Hundeführer ist und ob er überhaupt mit seinem Menschen zusammenarbeiten will. Außerdem merkt man, ob der Hundeführer ein Kontrolltyp ist oder vertraut.“ Denn beim Trailing geht es um Teamarbeit und laut Langkau kommen Hundeführer und Führerinnen dabei ganz schnell an ihre eigenen Themen. Langkau beobachtet bei den Trainings, dass die Körpersprache der Menschen, die gestresst sind oder die Richtung des Hundes anzweifeln, von ihrer Körpersprache her eher eng und angespannt sind. Die Atmung ist gepresst, die Schultern sind hochgezogen und der Kiefer angespannt: „Das wirkt sich alles unmittelbar auf den Hund vorne an der Leine aus. Er kann dann nie so frei und selbstbewusst nach vorne arbeiten.“ Damit die Suchaktion zum Erfolg führt, sei es wichtig, daran zu arbeiten, den Kopf abzuschalten und ganz präsent zu sein. Dazu hat die Hundetrainerin ein ganzheitliches Trainingskonzept entwickelt, in der es nicht nur um Techniken wie Kreuzungsarbeit, Leinenhandling, unterschiedliche Geruchssituationen und Varianten geht, sondern auch um das Wohlbefinden der Teams und die nötige mentale Stärke.

Was Hunde beim Mantrailing leisten, ist beeindruckend. Weil der Hund aber macht, was ihn intrinsisch motiviert – Nasenarbeit und Spuren verfolgen –, bedeutet so eine Suchaktion niemals Stress für ihn. Rovena

ICH HABE NOCH NIE

darüber nachgedacht,
dass es für Hunde
eine Tier-OP- und
Krankenversicherung
gibt.

UND
DAMIT BIST
DU NICHT
ALLEINE!



Tel. 0581 8070-4602
welzener.de/ichhabenochnie

 **Welzener**



*Ein Hund
erspürt Krankheiten,
aber auch Freude, Angst
oder Traurigkeit.
Schon klar, dass Sie ihm
nichts vormachen
können, oder?*

Langkau und ihr Team haben mit den K9-Suchhunden das größte Suchhunde-Netzwerk im deutschsprachigen Raum aufgebaut. Nicht immer finden sie die vermisste Person lebend. „Du lernst deinen Hund in verschiedenen Situationen immer besser kennen und merkst es schon daran, wie er sucht, wenn die Person nicht mehr lebt“, erklärt die Expertin. Manche Hunde wollen dann etwa am Ende nicht so richtig hin. Damit es dem Mensch-Hund-Team auch in so einem Fall gut geht, sollten die Hundeführer und Führerinnen eine gesunde Einstellung zum Tod haben. „Meine Einstellung ist, dass wir da gemeinsam durchgehen und das auch schaffen“, sagt Rovena Langkau. „Klar gibt es auch Situationen, die selbst für erfahrene Hundeführer belastend sein können, etwa wenn es um Kinder und Jugendliche geht.“ Wichtig sei dann, auch mal eine Pause einzulegen und falls der Hund mitleidet, sein Verhalten nicht einfach abzutun, es aber auch nicht zu verstärken. „Es ist sehr wichtig, authentisch zu sein.“

Perspektivenwechsel für Mensch und Hund

Für Rovena Langkau findet beim Mantrailing ein wichtiger Perspektivenwechsel statt, der uns weg aus der Menschensicht führt, in der wir dem Hund beibringen, was er tun soll. „Er kann mir zeigen, wie seine Welt ist.“ Und das verändert auch den Blick auf unseren Hund – weil wir sehen, was er alles kann. Öfter mal anzuerkennen, dass Hunde Empathie und Stimmungsübertragung als Kommunikationsform ansehen, kann vieles im Zusammenleben vereinfachen: „Das würde ganz viele

**„Wir vergessen oft,
dass Tiere uns ganz
viel zeigen können“**

Probleme in der Hundeerziehung lösen", ist sich auch Tierpsychologin Stephanie Lang von Langen sicher. Die Frage, ob es sinnvoller ist, mit oder ohne Leckerli zu trainieren, hätte sich erledigt: „Das ist ganz egal, solange das soziale Feedback stimmt und der Hund spürt, wie sehr ich mich darüber freue, was er gemacht hat.“ Sind wir uns bewusst, welchen Einfluss unsere Stimmung und Körpersprache auf den Hund hat, können wir ihn auch besser lesen und schneller reagieren. Dazu sagt Stephanie Lang von Langen: „Wir verlieren oft aus dem Blick, dass wir eine Beziehung haben mit unseren Tieren, dass wir fühlende Wesen sind und unsere Tiere auch. Und damit eigentlich ganz viel zeigen können.“ Hinterfragen wir, was bei uns gerade nicht so gut läuft, wenn der Hund macht, was er will, haben wir auch unsere psychische Gesundheit besser im Blick - und die Basis für ein harmonisches Miteinander stimmt. ■



Rovena Langkau

Gemeinsam mit Alexandra Grunow hat die Münchenerin die K9 Experts gegründet. Was als regionale Hundeschule begann, ist heute die größte Trainerschmiede für Suchhunde Europas. Ihre Vision: Die Beziehung von Mensch und Tier auf ein neues Level zu bringen.
www.k9-experts.com



Stephanie Lang von Langen

Die Tierpsychologin und Verhaltenstrainerin aus Waakirchen am Tegernsee arbeitet mit Problemhunden, bildet Hundetrainer aus und hat mit dem „Wunjo-Projekt“ ein Ausbildungszentrum für tiergestützte Therapie gegründet.
www.das-wunjo-projekt.de

RINTI

Drinki

DER ERSTE TRINK-SNACK FÜR HUNDE

**KALORIENARMER TRINKGENUSS
LEICHT & LECKER**

Ein Schuss in den Wassernapf erhöht die Trinkfreude

Bei Arbeit, Sport, Spiel

Rinti Drinki ist der kalorienarme Snack und so lecker mit feinsten Fleischstückchen, als Belohnung und zwischendurch. Bei der Ernährung mit Trockenfutter besteht erhöhter Trinkbedarf, auch bei Sport und Spiel, dann wird durch Zugabe von Drinki in den Wassernapf die Trinkfreude erhöht.

Erhältlich mit Huhn und Ente, in einer 185 ml Dose.

Mehr Informationen unter:
www.rinti.de

dogs

5/2022 | September | Oktober

DEUTSCHLAND 6,80€ • Österreich 7,50€
Schweiz 10,90Sfr • Benelux 8,00€
Italien/Spanien 9,90€



dogs

VOM GLÜCK MIT HUND ZU LEBEN

**Superfoods
für Superdogs**
10 Futter-Trends
für jeden
Hund

NEUE HOFFNUNG

Vorsorge, Therapie,
Forschung:
Was Sie jetzt
über Krebs wissen
müssen

SELBSTVERSUCH

Wie ich meinem
Hund das Sprechen
beibrachte

Starke Bindung

Wie Hunde unsere Stimmung
wahrnehmen – und wie sie mitfühlen

PROFI- TIPPS

So gelingt
das perfekte
Hundefoto

HILFE, MEIN HUND JAGT!

Anti-Jagd-
Training,
das wirklich
funktioniert

TEST

Wie gechillt ist
Ihr Hund?