



## Grundbedürfnisse eines jeden Hundes

Das von dem Psychologen Seymour Epstein aufgestellte Grundbedürfnis-Modell findet vor allem in der Humanpsychologie Anwendung, gilt aber in leicht abgewandelter Form ebenso für viele andere sozial lebende Tiere wie auch für unsere Haushunde.



- Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung
- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach positiver Bindung



Damit ein Hund sich gut zu einem **selbstsicheren Hund** entwickeln kann, der **souverän und gelassen** unseren Menschenalltag meistert, müssen seine **körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse ausreichend befriedigt** werden. Neben den körperlichen Bedürfnissen wie ausreichend Nahrung, Wasser, Schlaf oder Schutz vor Kälte müssen dabei auch psychische Bedürfnisse erfüllt werden. Dies gilt sowohl für Menschen als auch für Hunde. Da die körperlichen Grundbedürfnisse in der Regel ausreichend berücksichtigt werden, möchte ich mich im Folgenden auf die weniger bekannten psychischen Grundbedürfnisse konzentrieren.

Werden die psychischen Grundbedürfnisse befriedigt, entstehen **im Gehirn Nervenverknüpfungen** (neuronale Netzwerke), die mit der Zeit immer stabiler werden – dies gilt insbesondere für Welpen, aber auch für erwachsene Hunde. Daher wird ein Hund, dessen Bedürfnisse ausreichend erfüllt werden, sich später bspw. **schneller und leichter entspannen** können, **sich sicherer und geborgen fühlen**. Eine Verletzung bzw. dauerhafte Nichtbefriedigung dieser Bedürfnisse führt hingegen zu Störungen, die sich unterschiedlich auswirken können (Stressanfälligkeit, Überängstlichkeit, unangemessene Aggression, überhöhte Anspannung,...).



So werden im Gehirn die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass der Hund entweder schnell ängstlich und gestresst reagiert oder aber sich häufig und **leicht entspannen** kann sowie sich **sicher und geborgen** fühlt. Veränderungen sind auch noch beim erwachsenen Hund möglich.

### Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung



Lebewesen streben vereinfacht gesagt nach **guten Gefühlen** und versuchen negative Gefühle zu vermeiden. Unlusterfahrungen entstehen, wenn wichtige Bedürfnisse nicht befriedigt werden bzw. Negatives erlebt wird. Dies führt zu Stress. Dabei geht es nicht um die Vermeidung von Stress, sondern vielmehr um das Erlernen von Bewältigungsstrategien in kontrollierten Stresssituationen. **Positive Erfahrungen** und **bewältigbare Aufgaben** sollten im Leben eines Hundes überwiegen. Damit kann Ihr Hund seinen Alltag gut meistern und mit einer optimistischen Grundeinstellung neuen Situationen selbstsicher begegnen.

**Lassen Sie Ihren Hund Positives erleben und fördern Sie gute Gefühle:**

- Freude und Spaß haben
- so oft wie möglich Entspannung erleben
- gemeinsame Spaziergänge genießen (reine Schnüffel- und Entspannungsspaziergänge ohne Kommandos und bewusstes Training)
- Hundefreunde treffen (bekannte Hunde, die Ihr Hund mag)
- ausgiebig schnüffeln dürfen
- ein fröhliches echtes Spiel (ohne Übungen und Training) des Spieles wegen spielen
- bewältigbare Aufgaben lösen lassen (klettern, balancieren, Intelligenzspiele, Futtersuche, ...)



## Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle



Kontrolle über die Umwelt zu haben ist **überlebensnotwendig**. Wenn ständig die Erfahrung gemacht wird, dass die eigenen Handlungen keinen Einfluss auf Geschehnisse in der Umgebung haben, kann das langfristig zu psychischen Störungen – bei Mensch und Tier – führen. Es geht dabei nicht um ein übertriebenes Kontrollbedürfnis, sondern vielmehr darum, die Sicherheit zu haben seine Umwelt durch das eigene Handeln einigermaßen vorhersehbar beeinflussen zu können. Geben Sie Ihrem Hund dort, wo es geht, **Wahlmöglichkeiten**, halten Sie geltende Regeln konsequent ein, gestalten Sie den Alltag des Hundes möglichst **vorhersehbar**, kommunizieren Sie klar, geben Sie Ihrem Hund **Aufgaben, die er bewältigen kann**. Der Hund soll also möglichst viele **positive Kontrollerfahrungen** machen, wodurch auch die Neigung zu Stressreaktionen sinkt.

Aus Hundesicht führen unberechenbare Handlungen Ihrerseits zu starker Verunsicherung. Dazu gehören bspw. plötzliche Aggression (Brüllen, Strafen, körperliche Gewalt,...), spontanes Alleine-Lassen und Isolation, plötzliches Hochheben, willkürliche Regeln, widersprüchliche Kommunikation. Auch ein Hund, der ständig Kommandos erhält, wird dadurch sehr verunsichert, da man ihm so jegliche Kontrolle über sein Handeln nimmt. Auch das kann bis zur erlernten Hilflosigkeit führen.



### **Lassen Sie den Hund auch einmal selbstständig handeln und geben Sie Orientierung:**

- Geben Sie Entscheidungsmöglichkeiten (Kaustangen auswählen lassen, hin und wieder die Richtung des Spaziergangs auswählen lassen, unterschiedliche Spielzeuge anbieten, usw.)
- Klare Kommunikation von Stimme und Körpersprache
- Geben Sie Kommandos und Signale nur dort, wo sie wirklich notwendig sind und Sinn machen (Kein Hund braucht im Restaurant tatsächlich das Kommando Platz, wenn er gelernt hat sich dort sicher zu fühlen und entspannen zu können.)
- Geschicklichkeitsaufgaben, Intelligenzspiele und Problemlöseaufgaben, die ihr Hund schafft
- Lassen Sie „Nein“, „Aus“, „Pfui“ aus Ihrem Repertoire verschwinden. Diese Wörter wirken langfristig meistens nur als Verunsicherung. Der Hund weiß zumeist nicht, was er falsch gemacht hat. Zeigen Sie Ihrem Hund besser, was er tun soll.
- Unterschätzen Sie nicht Ihre Vorbildwirkung: Ein aggressiver Umgang fördert weitere Aggression, ein hektischer Mensch überträgt seine Unruhe leicht auf seinen Hund usw.

## Bedürfnis nach positiver Bindung



**Gemeinsame positive Erfahrungen** bzw. gemeinsam bewältigte Situationen schaffen Vertrauen. Dieses **Vertrauen** setzt auch voraus sich gegenseitig zu kennen und seinen Hund als Hund zu verstehen, Stimmungen zu erkennen und darauf einzugehen sowie den individuellen Bedürfnissen bestmöglich nachzukommen und **zuverlässig Sicherheit zu geben**. Dieses Gefühl der Sicherheit ist oft mit körperlicher Nähe gekoppelt. Geben Sie Ihrem Hund die Möglichkeit, **Ihre körperliche Nähe** aufzusuchen so oft es geht, aber insbesondere, wenn dieser unsicher ist oder Angst verspürt. Wichtig dabei ist, dem Hund Ihre Nähe anzubieten aber nicht aufzuzwingen. Ihr Hund soll selbst entscheiden, wie lange er körperliche Nähe angenehm findet. Ein Hund der häufig diese Sicherheit erfährt, wird zunehmend besser mit angsteinflößenden Situationen umgehen können (neuronale Netzwerke bilden sich).

Die Verletzung des Bindungsbedürfnisses löst massive Angst- und Stressreaktionen aus.



### **Seien Sie eine vertrauenswürdige Bindungsperson:**

- Unternehmen Sie gemeinsam schöne Sachen.
- Geben Sie Ihrem Hund körperliche Nähe, wenn dieser es mag.
- Helfen Sie Ihrem Hund, wenn es notwendig ist. Überlassen Sie ihn nicht sich selbst.
- Lassen Sie es nicht zu, dass andere Menschen Ihren Hund bedrängen, indem Sie ihn streicheln ohne dass Ihr Hund es mag. (Hunde schätzen zumeist keine zu engen körperlichen Kontakte vor allem von fremden Menschen) Lassen Sie ihn nicht hochheben oder festhalten. Holen Sie Ihren Hund zu sich, wenn sie merken, dass er unsicher ist.
- Zwingen Sie Ihren Hund nicht in Situationen, die für ihn bedrohlich wirken, helfen Sie ihm diese positiv zu bewältigen. (z.B. Zeit für Annäherung lassen, Bogen gehen, sich dazwischen stellen) Zwingen Sie Ihren Hund nicht mit Futter durch unbehagliche Situationen!



Unterschätzen Sie dabei nicht Ihren Einfluss als Mensch. Sie sollten eine **vertrauenswürdige Bindungs- und Führungsperson** für Ihren Hund werden, die ihren Vierbeiner sicher durchs Leben führt.

Ein Hund, der **wiederholt die Erfahrung macht, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden, wird sich schneller und leichter entspannen, sicher und geborgen fühlen** (neuronale Verknüpfungen im Gehirn entstehen) und damit besser **mit Alltagsituationen zurechtkommen** und ein **angenehmer Begleiter** sein!

### **Basis-Literaturempfehlung für Hundehalter**

- 🐾 Rugaas, Turid: Calming Signals – Die Beschwichtigungssignale der Hunde (Animal Learn)
- 🐾 Schar, Katrin; Riepe, Thomas: Hunde halten mit Bauchgefühl (Cadmos)

### **Literaturempfehlung Beschäftigungsideen**

- 🐾 Kvam, Anne Lill: Nasenarbeit (Animal Learn)
- 🐾 Sondermann Christine: Das große Spielbuch für Hunde (Cadmos)



© Mag. Sigrun H. Schwaiger | [www.simplydog.at](http://www.simplydog.at)