



Bei Hunden, die isoliert aufwachsen und gehalten werden, sind Angststörungen nicht selten.

(Pavlo Lys / www.shutterstock.com)

# Die Angst vor der Angst

Auch wenn wir dem Anblick unseres vor Furcht zitternden, panisch davonestiebenden oder schreckerstarten Vierbeiners nichts Positives abgewinnen können – die Angst ist zwar eine höchst unangenehme, aber unverzichtbare, (über)lebenssichernde Emotion. Erst wenn sie unverhältnismässig, unbegründet oder langdauernd wird, kann sie sich sogar als lebensfeindlich herausstellen und muss als psychische Erkrankung erkannt und therapiert werden.

Dr. med. vet. Christina Sigrist

Potenziell Gefährliches sollte dem Hund primär Angst machen und ihn so situativ in Alarmbereitschaft versetzen. Die höchst unangenehme Empfindung in Kombination mit einem Reiz (egal, ob optisch, akustisch, taktil oder geruchlich) erwirkt instinktiv und reflexartig, dass er auf Distanz bleibt, sich versteckt, sich totstellt oder sich zur Selbstverteidigung anschickt. Es ist aber auch möglich, dass sich ängstigende Hunde als hochsoziale Lebewesen Schutz oder Hilfe bei ihren Bindungspartnern suchen.

Und diese so ganz nebenbei auf eine von ihnen unterschätzte oder ignorierte potenzielle Gefahr hinweisen.

## Angst hat viele Gesichter

Tatsächlich hängen sich einige verängstigte Hunde übertrieben an ihre Bezugspersonen, fordern diese ständig zur sozialen Interaktion auf, zeigen ihnen gegenüber auffälliges kindliches Verhalten, was dann eher als übersteigertes Aufmerksamkeitsheischendes Verhalten fehlinterpretiert

wird. Angst ist aber auch ein gar nicht so seltener Trigger für hyper(re)aktives, abnorm repetitives (stereotypes bis zwanghaftes) oder aggressives Verhalten. Ängstliche Hunde können entweder übertrieben aufmerksam, stets angespannt, unruhig, reaktiv und produktiv oder aber sehr passiv, inaktiv, vermeintlich entspannt sein. Sich nicht zu exponieren und nichts zu erkunden, sind nämlich durchaus zielführende Möglichkeiten, angstinflussenden Aktivitäten oder Umgebungen aus dem Weg zu

gehen. Den Grossteil der Angsthunde erkennt man an deren tiefen und kaum Angriffsfläche bietenden (bis defensiven) Körperhaltung. Dies begünstigt eine schnelle Flucht, hilft, unentdeckt zu bleiben oder zumindest nicht aufzufallen, einen gefährlichen Gegner keinesfalls zu provozieren und appelliert an den Beschützerinstinkt empathischer Sozialpartner. **Beweisend für Angst aber sind die typischen vegetativen Begleitsymptome wie weit geöffnete Pupillen, rasender Puls, Hechelatmung, Zittern, Schwitzen an den Pfotenballen, mitunter auch gesträubtes Haar, «Stress-Schuppung», strenger Körpergeruch, spontanes Entleeren der Analdrüsen, unwillkürlicher Kot- und Urinabsatz, Durchfall und Erbrechen.**

### Angststörungen im Überblick

Hilft die gewählte Strategie, die bedrohliche Situation physisch oder psychisch unbeschadet oder gar erfolgreich zu bewältigen, kann eine klassische Umkonditionierung stattfinden. Der Hund überwindet seine Angst und «verlernt» diese allmählich, in immer mehr Kontexten. Umgekehrt ist aber leider ebenso gut möglich, dass er Schaden nimmt und in der Folge negativ konditioniert, das heisst sensibilisiert, panisch oder generalisiert ängstlich (re)agiert. In diesen Fällen spricht man von Angststörungen oder krankhafter Angst. Unter einer sogenannten «Phobie» leidende Hunde zeigen nur punktuell und sehr trigger-spezifisch äusserst heftige und unverhältnismässige Angstreaktionen. Dies typischerweise in alltäglichen oder zumindest kaum wirklich gefährlichen Situatio-

nen. Paradebeispiele von Phobien sind die Schuss-, Gewitter- und Feuerwerks-Ängste, aber auch die Angst vor dem Autofahren, die Höhen- oder Tiefenangst, die Angst vor bestimmten Personen. Phobische Hunde neigen leider dazu, sehr schnell und sehr lösungsresistent zu lernen und dabei sehr weitführende Rückverkettungen zu machen (spezielle Form der Generalisierung). Unter Umständen zeigen sie innert kurzer Zeit schon Angst-Symptome, bevor der ursprüngliche Auslöse-Reiz auch nur ansatzweise wahrzunehmen ist.

### Panik «aus dem Nichts heraus»

Ebenfalls äusserst intensive Angst-Anfälle, die aber völlig unvorhersehbar und «grundlos» respektive ohne einen auch nur ansatzweise zu eruiierenden Auslöser auftreten, sprechen eher für sogenannte Panik-Attacken. Menschen, die unter dieser Angststörung leiden, sprechen von einem «aus dem Nichts heraus» startenden Panik-Programm mit massivsten körperlichen vegetativen Begleitsymptomen. Bei Hunden kann nur eine Verdachts-Diagnose via Ausschlussverfahren gestellt werden. Es lohnt sich, den Schilderungen besorgter Hundehalter Beachtung zu schenken, die von anfallsweisem unerklärlichem panischem Verhalten bei ihren Hunden berichten. Denn auch unter Panik-Attacken leidenden Hunden und ihren Haltern kann durch eine gezielte Therapie zumindest Erleichterung verschafft werden. Das Erscheinungsbild einer «Generalisierten Angststörung» wirkt hingegen geradezu unspektakulär. Es wird deshalb oft völlig

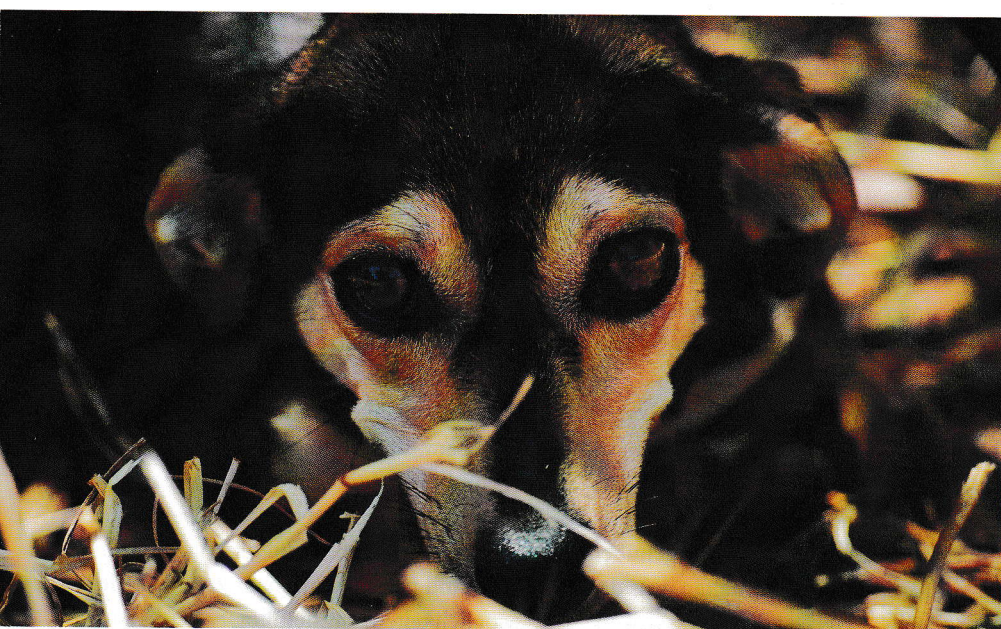


Bloss weg hier, der Staubsauger kommt! Die Angst vor

ungerechtfertigt bagatellisiert und kann sogar übersehen werden. Betroffene Hunde aber leiden chronisch bis lebenslang – die Angst, die Angst vor der Angst und das Vermeiden potenziell Angst erzeugender Situationen werden zum alles bestimmenden Lebensprinzip, zur Grundstimmung, zum Dauerzustand. Häufig fürchten sich diese als generell ängstlich bezeichneten Hunde vor mehr oder weniger allen und allem. Sie sind sehr schnell zu beunruhigen und zu irritieren, sie sind übervorsichtig, hypersensibel und können fast nie wirklich runterfahren – ausser sie sind körperlich total erschöpft oder werden massivem Druck ausgesetzt.

### Trennungsangst

Im Gegensatz zu generalisiert ängstlichen Hunden verhalten sich unter einer Trennungsangst leidende Hunde in Anwesenheit ihrer favorisierten Partner absolut unauffällig, mitunter sogar recht selbstsicher bis frech. **Diese krankhaft eng an einen**



Typisch für Angst-Hunde: Tiefe Körperhaltung, um möglichst unentdeckt zu bleiben. (zvg)



Geräuschen (etwa auch Gewitter, Lärm, Feuerwerk) ist relativ weit verbreitet. (Igor Normann / Shutterstock.com)

ganz bestimmten Sozialpartner gebundenen Hunde gebärden sich hochgradig gestresst bis panisch, sobald und so lange sie sich optisch, geruchlich, akustisch und/oder taktil von diesem getrennt wähen.

### Depressiv bis hyperaktiv

Auch bei einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) steht die Angst (im Gefolge einer psychischen und/oder physischen Traumatisierung) im Vordergrund. Charakteristisch für diese zumindest in der Human-Psychiatrie den affektiven Störungen (Depressionen) zugeteilten Verhaltenspathologien sind sowohl depressive wie auch hyperreaktive Phasen.

### Warum entwickeln Hunde Ängste?

Eine schlechte 1. Sozialisierung (3. bis 20. Lebenswoche) verhindert, dass ein Hund früh im Leben mit vielem sichere und angenehme Bekanntschaft macht und so ganz beiläufig lernt, wovor man keine Angst zu haben braucht respektive wie man Angst

einflössende Situationen erfolgreich handeln kann. Ganz besonders aber sind es gravierende Versäumnisse im Verlauf der Adoleszenz (zweite Sozialisierungsphase), die Hunde extrem anfällig für Angststörungen machen. Letzteres deshalb, weil in dieser hochemotionalen Lebensphase die Verunsicherung quasi ein Dauerthema ist. Nun endet die Narrenfreiheit abrupt, und der Ernst des Lebens mit Aufgaben und Verpflichtungen und zum Teil auch neuen Ritualen beginnt, Vertrauen und Bindung gibt es nicht mehr zum Nulltarif. Jetzt erst zeigt es sich, wer wirklich sicher gebunden ist. Weitere die Entwicklung von Angststörungen begünstigende Faktoren sind auch Traumatisierungen, die durch Schmerzen, Unfälle, Krankheiten, belastende Situationen und leider auch durch ungeeignete oder gar tierschutzrelevante Erziehungs- und Ausbildungsmethoden bewirkt werden. Zumindest für bestimmte Phobien (wie Geräuschphobien) und höchstwahrscheinlich auch für Panikattacken gibt es

genetische Dispositionen und alles, was der hochträchtigen Hündin an emotional Negativem widerfährt, kann die Anfälligkeit für Angst-Erkrankungen bei ihren Welpen unter Umständen respektabel erhöhen.

### Therapeutischer Ansatz

Was Angsthunde vor allem erfahren sollten ist, sich quasi per Knopfdruck in ein «Wellness»-Programm auszuklinken und dem ständigen Sicherheits- und Kontrollzwang zu entfliehen. Dieses eigentliche Mentaltraining (konditionierte Entspannung) baut man am besten in einer 100-prozentig sicheren Umgebung auf. Es lohnt sich, dabei einen mehrere Komponenten umfassenden Ansatz zu wählen, weiss man doch inzwischen, dass sowohl bestimmte optische wie ganz besonders auch akustische, geruchliche und taktile Reize eine nicht zu unterschätzende positive Wirkung auf negativen Stress haben.

### Unterstützen, nicht ignorieren

Ebenso gilt es, unter Angststörungen leidende Hunde über positive Verstärkung mit nur den besten Belohnungen (alles, was die Angst reduziert oder gar zum Verschwinden bringt) dazu anzuleiten, wann immer sie sich fürchten, zuallererst und möglichst früh bei ihren Bezugspersonen Unterstützung anzufordern. Entsprechend müssen diese unterrichtet werden, wie sie ihren Schützlingen am effektivsten helfen können. Sehr viel seriöses Engagement, Zeit und Geduld gilt es aber vor allem in ein eigentliches kleinschrittiges und in erster Linie selbstwirksames Verhaltenstherapie-Konzept zu investieren.

### Bewältigungsstrategien erlernen

Ideale Lern- und Lehrformen bei Angstproblemen sind unter anderem Desensibilisierung und Gegenkonditionierung und andere. Im Fokus dieser Therapieformen stehen das Erlernen und Perfektionieren erwünschter und (selbst)wirksamer Angstbewältigungsstrategien und der Gewinn von aktiver Kontrolle. Meistens kommt man aber, vor allem in der Anfangsphase, nicht um den gleichzeitigen Einsatz von angstlösenden Psychopharmaka oder Nahrungsergänzungstoffen herum.

**Zur Autorin:** Christina Sigrist, Dr. med. vet., dipl. STVV, betreut die Fachstelle «Verhalten und Tierschutz» der Schweizerischen Kynologischen Gesellschaft SKG.