

GEFÜHLSÜBERTRAGUNG

Wenn der Stress ansteckt

Hunde nehmen unsere Emotionen nicht nur wahr, sondern sie fühlen mit uns. Das hat gravierende Folgen für den gemeinsamen Alltag sowie für das Training. ✂ GERTRUD RALL



Viele Hundebesitzer kennen das: Wenn es uns Menschen nicht gut geht, haben wir das Gefühl, dass unser Vierbeiner es zu merken scheint. Was lange Zeit eine Vermutung war, ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Hunde spüren tatsächlich, in welcher Gemütslage wir uns gerade befinden. Doch nicht nur das. Als hochsoziale Lebewesen sind sie sogar in der Lage, unsere Emotionen auf sich zu übertragen. Dies gilt für Zuneigung und Freude genauso wie für Stress und Angst.

In den vergangenen Jahren wurden zahlreiche Studien dazu veröffentlicht, welche Faktoren für die Übertragung von Emotionen eine Rolle spielen. Dazu zählen u. a. die Ausschüttung von Hormonen wie Oxytocin und Cortisol, der menschliche Körpergeruch (Stressgerüche) oder auch sogenannte Spiegelneuronen, mit denen Hunde durch Beobachtung die Gefühle ihrer Besitzer wahrnehmen können.

Emotionsübertragung ist messbar

Wie eng Mensch und Hund physiologisch verbunden sind, zeigen auch zwei neuere Untersuchungen der Queens's University Belfast und der Universität Helsinki. In beiden Fällen untersuchten die Forscher, ob Hunde auf einen erhöhten Stresslevel ihrer Halter und Halterinnen mit einer erhöhten Herzfrequenz reagieren. Als Stressauslöser diente ein nachgestellter Tierarztbesuch, welcher in der Regel für beide Probandengruppen unangenehm ist. Die Halter mussten ausserdem eine Rechenaufgabe lösen (Stress) und meditieren (Entspannung). Während der Puls gemessen wurde, bestand keine direkte Interaktion zwischen Mensch und Tier. Die Ergebnisse waren eindeutig. Die Herzfrequenz der Hunde glich sich derjenigen des Menschen an, dies besonders während der stressigen Phasen. Auch die finnische Studie konnte eine Synchronisation der Herzfrequenzen feststellen, dies insbesondere während gemeinsamer sozialer Aktivitäten wie Spielen und Kuscheln. Dieses Phänomen (auch «emotionale Co-Modulation») ist der Wissenschaft bereits bei Menschen mit einer starken Bindung bekannt.

(Job-)Stress lass nach

Vor diesem Hintergrund verwundert es kaum, dass sich auch emotionale Belastungen am Arbeitsplatz auf unsere Vierbeiner auswirken. Wie eine aktuelle US-Studie

(Scientific Reports, Mai 25) ergab, leiden Hunde, deren Besitzer beruflich gestresst sind und nach Feierabend nicht abschalten können, öfter unter Nervosität und verminderter Spielfreude. Vom Job gestresste Halter seien nach Feierabend emotional weniger präsent, so die Forscher. Geistige Ablenkung während des Spaziergangs beeinträchtigen neben der gemeinsamen Entspannung auch die Erziehung des Hundes. Dies umso mehr, wenn dabei sogar noch ein Handy am Ohr klebt.

Auch für den Trainingserfolg des Hundes spielen die Emotionen des Halters eine grosse Rolle, wie eine Studie des deutschen Max-Planck-Instituts für Geoanthropologie belegt. Der Versuch konnte zeigen, dass Hunde mit fröhlichen oder neutral gestimmten Besitzern besser und schneller lernen als solche mit traurigen Besitzern.

Eigene Emotionen managen

Experten sind sich einig: Hunde sind Meister darin, über unseren Gesichtsausdruck und unsere Körpersprache unsere Befindlichkeiten zu erkennen und zu übernehmen. Dies hat immer auch Auswirkungen auf ihr Verhalten. Bei (Erziehungs-)Problemen geht es daher niemals nur um den Hund, sondern immer auch um den Menschen. Die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, wie wichtig es für Hundebesitzer ist, ihre eigene Stimmung und Körpersprache wahrzunehmen und anzupassen. Dies umso mehr, da so eine Vielzahl an Alltagssituationen positiv beeinflusst werden kann (siehe Kasten).

Dass Gefühle vom Menschen auf den Hund übertragen werden, steht zweifelsfrei fest. Wie stark dies geschieht, ist allerdings unterschiedlich und hängt von der Qualität der Mensch-Hund-Bindung ab. Sie steigt vor allem durch die Zeit, die man mit seinem Hund verbringt und durch gemeinsame Aktivitäten. Wer also etwas für die (emotionale) Beziehung zu seinem Hund tun möchte, sollte möglichst viel mit ihm unternehmen – ruhig, ausgeglichen und ohne Handy am Ohr.



BEISPIELE FÜR EMOTIONSÜBERTRAGUNG IM ALLTAG

Erziehung und Training:

Nur am Verhalten des Hundes arbeiten, wenn man selber ausgeglichen, konzentriert und positiv ist. Wenn sich negative Emotionen und Stress auf den Hund übertragen, behindern sie nicht nur das Lernen, sondern belasten auch die Mensch-Hund-Beziehung.

Tierarztbesuch, Gewitter etc.:

In Situationen, welche den Hund ängstigen, sollte man Ruhe, Normalität und Souveränität (= Sicherheit) ausstrahlen. Man sollte für den Hund da sein, ihn aber z. B. nicht sprachlich oder körperlich (Streicheln) zu beruhigen versuchen. Denn: Verhält sich der Mensch plötzlich anders als sonst, kann dies den Hund irritieren und den bestehenden Stress gar noch erhöhen. Ausserdem besteht die Gefahr, dass der Hund das Verhalten des Menschen gar mit bevorstehendem Stress verknüpft und fortan bereits nervös wird, bevor sich überhaupt der Reiz zeigt.

Hundebegegnungen:

Frontales aufeinander Zulaufen ist artuntypisch. Es ist für viele angelegte Hunde mit Stress verbunden und führt oft zu Problemen. Als Folge verspannen sich viele Halter innerlich und äusserlich, sobald sie ein anderes Team nur schon von Weitem sehen. Dies wird vom Hund wahrgenommen, was seine Erregung wiederum erhöht. Ein Teufelskreis beginnt. Durch eine bewusste Einflussnahme auf unsere Körperhaltung und Emotionen lässt sich die Erregungslage des Hundes aktiv beeinflussen und die Hundebegegnung entspannter gestalten.

Empfang von Gästen:

Die (oft unbewusste) Aufregung des Gastgebers sowie die Empfangssituation bleiben dem Hund nicht verborgen. Der übertragene Stress entlädt sich nicht selten in unerwünschtem Verhalten wie Bellen oder Anspringen der Gäste. Helfen kann hier, sich selbst bewusst zu entspannen und den Hund frühzeitig aus der für ihn stressigen Situation (z. B. auf seinen Platz) zu bringen.

Verbellen von Geräuschen:

Viele Hunde melden ihren Besitzern, wenn sie ein unbekanntes Geräusch hören. Sie beobachten dann genau, wie der Mensch auf das Geräusch reagiert. Bleibt er gelassen? Kontrolliert er souverän das Haus? Oder wirkt er nervös und fängt aus Sicht des Hundes gar ebenfalls an zu «bellen», indem er den Hund lautstark korrigiert – und so unbewusst seinen Stress auf den Hund überträgt?

Neue Umgebung:

Studien haben gezeigt, dass die Herzfrequenz von Hunden abnimmt, wenn sie sich an eine neue Umgebung gewöhnt haben. Hunde sollten also immer genug Zeit haben, sich ruhig mit einer neuen Situation auseinandersetzen zu können (Tierarzt, Coiffeur).