

A close-up photograph of a brown and white dog sitting on a windowsill. The dog is looking out the window with a focused expression. Its front paws are resting on the windowsill. The background is a blurred view of the outdoors through the window.

Nach dem Homeoffice in die Einsamkeit:

ALLEINSEIN MUSS ERLERNT SEIN

Hunde sind ausgeprägt sozial. Viele geraten in Angst, Stress, ja sogar in Panik, wenn sie allein bleiben müssen. Die Zeit nach dem Homeoffice mit Hund will darum sorgfältig vorbereitet und das Alleinsein trainiert sein..

VON ROMAN HUBER

Wenn es nach dem Homeoffice wieder ins Büro geht, wird dies manchem Hundehalter deutlich vor Augen führen, dass das Alleinsein nach langer Zeit für den Hund problematisch sein kann. Noch schwieriger wird die Rückkehr in die Normalität, wenn der in dieser Zeit angeschaffte Hund nichts anderes kennt. Wer Trennung und Alleinsein auf die leichte Schulter nimmt, dem droht ein böses Erwachen. Hunde sind sehr soziale Tiere. Trennung und Alleinsein können für viele zum Problem werden, während es für andere Hunde kein Thema ist. Hunde stecken das Alleinsein unterschiedlich weg. Das hängt mit mehreren Faktoren zusammen (siehe «Kandidaten für Trennungsängste» auf Seite 11). Massgebend ist ausserdem, wie Trennung und Alleinsein aufgebaut werden und wie die ersten Erfahrungen dabei sind.

Mit dem Thema vertieft auseinandergesetzt haben sich renommierte Verhaltensfachpersonen, allen voran

Ute Blaschke-Berthold sowie Celina del Amo. Auf ihre Aussagen beruft sich im Wesentlichen der Autor dieses Artikels.

Funktioniert das Alleinsein wirklich?

Oft hört man Halter sagen, ihr Hund könne problemlos mehrere Stunden allein sein und ihm gehe es danach tipptopp. Ob dem wirklich so ist? Wer nach Hause kommt und nichts zerstört oder angeknabbert vorfindet, keine Kot-, Harn- oder Speichelspuren und vom Nachbarn keine Reklamationen über Dauerbellen oder -jaulen erhält, hat noch keine Gewähr, ob das Alleinsein tatsächlich gut funktioniert. Es gibt auch ein stilles Leiden bei Hunden mit Trennungsangst. Eine überschwängliche Begrüssung oder apathisches Verhalten bei der Heimkehr können darauf hinweisen. Auch das Ausdrucksverhalten vor der Trennung kann Auskunft darüber geben, wenn eine Resignation oder Depression vorliegen würde – beispielsweise durch übertriebene Körperpflege bis hin zur Selbstverletzung.



Legende Eigenständigkeit.

Fotos: shutterstock.com

Darum raten Fachpersonen, den Hund über eine gewisse Zeit zu überwachen. Heute ist das per Video mit Tablet oder Handy einfach zu bewerkstelligen. So erhält man Gewissheit über Verhalten sowie Befinden des Hundes während der Abwesenheit, und man wird den Kinobesuch oder den Abend im Restaurant besser geniessen können. Abgeraten wird von Mikrofonsystemen, über die man mit dem Hund spricht oder von einer Leckerchen-Auswerfmaschine, die den Hund eher verwirren.

Wohlbefinden und Eigenständigkeit – die Schlüssel zum Alleinsein

Ein Hund, dem es gut geht, hat weniger Mühe, allein zu bleiben. Zum Wohlbefinden gehören Gesundheit, Vertrauen (Sicherheit) und Zufriedenheit wie auch die Befriedigung der Grundbedürfnisse. Schlechte Haltungsbedingungen wirken sich physisch wie psychisch negativ aus. Ein totales Wohlbefinden wird zwar beim Alleinsein kaum da sein, denn Veränderungen wie das Weggehen des sozialen Partners lösen Stress aus, der bei guter Befindlichkeit und Geborgenheit jedoch kaum bedrohliche Formen annimmt.

Wichtige Elemente sind auch die Eigenständigkeit oder Selbstwirksamkeit. Hunde, die mit der notwendigen Unterstützung des Halters gelernt haben, Situationen selbstständig erfolgreich zu bewältigen, kommen mit einer Trennung besser zurecht. Eigenständige Hunde haben im Vertrauensverhältnis zum Halter die Sicherheit erlangt, die ihnen hilft, allein zu sein und Trennungen zu verdauen. Wer einen solchen Hund möchte, kann seine Fähigkeit fördern, im Alltag Probleme zu lösen – beispielsweise über Beschäftigungen auf Distanz zum Halter wie der Sucharbeit. Eigenständigkeit erlernt der Hund auch, indem er nicht ständig Beachtung erhält oder dauernd unter Kommando steht.

Übers Training zum Alleinsein

Ein Hund soll sich schrittweise ans Alleinsein gewöhnen. Entspannung und Geborgenheit sind wichtige Begleitfaktoren. Übungen dazu und das richtige Management dienen der Prophylaxe sowohl gegen Stress (Angst) bei der Trennung als auch beim Alleinsein. Ist diese Angst bereits in irgendeiner Form eingetre-



PERSONENBEZOGENE TRENNUNGSANGST

Hunde, die eine sehr starke personenspezifische Bindung aufgebaut haben, können, wenn die betreffende Person weggeht, in Trennungsstress geraten, obschon noch jemand anders da ist. Der Aufbau einer Trennung muss sorgsam erfolgen, in ähnlicher Form wie hier beschrieben. Wichtigster Punkt dabei ist, dass die Personen, die in dieser Gemeinschaft leben, im Alltag des Hundes präsent sein und sich an der Betreuung beteiligen müssen: bei der Beschäftigung, bei der Fütterung, beim Spazieren und bis zum Kuscheln.

ten, geht es um Therapie und nicht mehr um Gewöhnung. Trennungsängste können, wenn sie nicht beachtet werden, traumatische Formen annehmen und zur Phobie führen. Dann braucht es für eine Therapie vielfach eine verhaltensmedizinische Begleitung.

Nicht nur Alleinsein für sich ist stressauslösend, sondern die ganze Situation. Darum muss man beim Aufbau gesamtheitlich denken und handeln. Das heisst, dass vor Alleinsein-Trainings runtergefahren wird, keine Spielsequenzen stattfinden und eher Langeweile herrscht. Die Meinung, ein ausgepowerter Hund schlafe sowieso, wenn er allein sei, ist ebenso falsch, wie wenn man beim Abschied ein aufregendes Prozedere durchführt. Das gezielte Training minimiert die Belastung durch Trennungsstress und ist auch dann zu empfehlen, wenn man glaubt, der Hund habe keine Angst davor. >

Legende «Ort der Entspannung».



Gesucht: Ort der Entspannung

Wo fühlt sich der Hund entspannt? Bei dieser Frage taucht oft die Hundebox auf. Dazu so viel: Die Box kann ein guter Rückzugsort für den Hund sein, wenn er seine Ruhe sucht. Sie darf aber nicht als Zwangsisolation dienen. Wo der Hund entspannt ist, müssen wir erspüren. Ungeeignet sind akustisch exponierte Plätze wie die Eingangstür. Viele Hunde wollen einen Überblick haben, sollen aber nicht in den Überwachungsmodus verfallen. Andere suchen sich lieber eine versteckte Ecke. Ratsam ist, die Türen zu einigen Räumen zu schliessen und so das Raumangebot einzuschränken.

Viele Hunde haben ihren Lieblingsort, andere wechseln gerne den Platz, und dem soll man Rechnung tragen. Ein Platz der Entspannung lässt sich auch aufbauen respektive konditionieren. Verweilt der Hund auf einer Decke oder in einem Bettchen, so verschönert man ihm den Aufenthalt mit Futter, einem Schnüffelteppich, einem Kong zum Ausschlecken oder einem Futterpäckchen zum Öffnen und Verteilen. Kaugegenstände können beruhigend oder anregend sein, bei Kauknochen ist Vorsicht angebracht (verschlucken). Auch ein Tüchlein mit beruhigendem

Duft (ätherische Öle) oder Pheromone – als Verdampfer oder Zerstäuber – kann man verwenden. Sanfte Musik dazu, die im Training eingebaut werden muss, wirkt beruhigend und überdeckt Aussengeräusche.

Das Training soll zu unterschiedlichen Tageszeiten ein- oder zweimal täglich durchgeführt werden. Sobald sich beim Hund Entspannung manifestiert, kann man den Raum kurze Zeit verlassen und in einem nächsten Schritt in ein anderes Stockwerk oder in den Keller gehen – die Türe bleibt währenddessen erstmal offen.

Geduld bringt den Erfolg

Bleibt der Hund bei diesen Übungssequenzen entspannt, dürfen die Zeiten des Weggehens nur leicht gesteigert werden. Bevor man zum Briefkasten geht, öffnet man die Haustür und tritt nur kurz nach draussen, denn der Hund kennt das Schliessgeräusch und könnte reagieren. In einem nächsten Schritt werden Rituale des Weggehens eingebaut: Autoschlüssel aus der Schublade nehmen, Schuhe anziehen, Jacke bereitlegen. Alle Rituale, auch das Bereitstellen des Tablets zur Überwachung, werden sorgfältig vorbereitet, damit der Hund sie nicht

vorzeitig mit der bevorstehenden Trennung verbindet und lernt, dass er bald allein gelassen wird.

Auch wenn das Alleinsein bereits gut vorbereitet ist, darf man nicht zu grosse Schritte machen und startet erst mit wenigen Minuten, ohne sich weit zu entfernen. Die Überwachung hält einen auf dem Laufenden, sodass man jederzeit zurückkehren kann. Falsch ist es, den Hund bellen oder jaulen zu lassen oder ihn dafür sogar zu bestrafen. Auf diese Weise geht das Vertrauen des Hundes verloren und man riskiert eine Trennungssphobie. Klappt das Alleinsein für wenige Minuten, kann es schliesslich langsam ausgedehnt werden: auf bis zu drei, vier, maximal fünf Stunden.

Es gilt auch hier: Das ist von Hund zu Hund unterschiedlich, je nach Alter, Charakter und Befindlichkeit. Je besser die Vorkehrungen sind, desto weniger Stress lösen Trennung und Alleinsein aus. Dazu gehören der gefüllte Wassernapf und die Gelegenheit, sich vorgängig noch zu versäubern – nicht direkt vor dem Weggang oder in aller Eile! Vorsicht ist auch in den Ferien angebracht: Unvorbereitet oder in fremder Umgebung allein sein, kann beim Hund Trennungsängste auslösen.

Auch wenn der Hund noch so sozial ist, kann das Alleinsein für ihn durchaus erholsam sein – jedenfalls weit weniger stressreich, als überall hin mitgenommen zu werden. Und man staune: Studien haben nachgewiesen, dass der allgemeine Stresslevel bei Hunden, die regelmässig drei bis vier Stunden pro Tag allein zu Hause sind, einiges tiefer ist als bei Hunden, die ständig Menschen um sich haben. 🐾

Roman Huber ist Fachautor, diplomierter Verhaltenstrainer und führt mit seiner Frau die Hundeschule Dogrelax. (www.dogrelax.ch)

HILFREICHE INFOS ZUM THEMA:

Ute Blaschke-Berthold, CumCane, DogiBox: «Trennungsstress» (kostenpflichtiges Seminar)

Celina del Amo, «Alleinsein üben – Trennungsangst vorbeugen: Ratgeber für Hundehalter, Training während und nach der Corona-Pandemie» (siehe [Buchtipp Seite 48](#))

Sonja Meiburg, Hey-Fifty.com: «Muddi, lass mich nicht alleine!» (kostenfreies Video)

KANDIDATEN FÜR TRENNUNGSÄNGSTE

Es gibt Hunde, die vom Wesen oder Charakter her unsicherer und damit ängstlicher sind. Andere bekunden aufgrund von Erfahrungen Mühe mit Trennungen, etwa solche aus dem Tierschutz, mit Deprivationssyndromen oder mit Vertrauensproblemen nach mehreren Besitzerwechseln. Für Trennungsängste prädestiniert sind auch Welpen, die zu früh von der Mutter oder aus dem Wurf genommen wurden, beispielsweise aus dubiosem Welpenhandel.

Die negative Basis für das Alleinsein beruht meistens auf schlechter Befindlichkeit physischer oder psychischer Natur, Verunsicherung, fehlendem Vertrauen, negativen bis zu traumatischen Erlebnissen, Gewalt, Wegsperrern in der Dunkelheit, Isolation und mehr.

Schlechte Erfahrungen können aber auch unverhofft eintreten, wenn beim Alleinsein plötzlich ein Gewitter aufkommt, der Nachbar Löcher in die Mauer bohrt, der Lärm der Motorsäge ins Innere dringt oder das Telefon dauernd läutet. Grund: Allein kennt der Hund diesen Lärm nicht oder kann ihn nicht einordnen. Es braucht Trennungsroutine, bis ein Hund, insbesondere ein Welpe, solche Immissionen wegstecken kann. Wesentlich ist dabei, dass sich der Hund an diesem Ort nicht fremd, sondern gut und sicher fühlt.

Trennungsangst kann aber auch hausgemacht sein. Kandidaten dazu sind unsichere Hunde, die stets dem Besitzer nachlaufen müssen (hat nichts mit Überwachungsdruck oder Dominanz zu tun!), die überbehütet, länger in Pflege gewesen oder auch überbeschäftigt sind. Es gehören auch solche dazu, die alles nur auf Befehl tun dürfen. Sie stehen in ihrem gesamten Verhalten in einem Abhängigkeitsverhältnis zum Halter und haben keine Eigenständigkeit oder Selbstwirksamkeit entwickelt – die Hunde dürfen beispielsweise nicht voran laufen, nur an bestimmten Orten schnüffeln oder werden bei allen Aktionen unter Kommando gestellt.

