

Mentale Stärke im THS

von Daniela Niermann

Wie werde ich der bestmögliche Partner für meinen Hund?

Liest man im Netz Turnierberichte von Sportlern oder Vereinen, so liest man eigentlich immer: Hund XY hat dies nicht gemacht, dort das Hindernis ausgelassen, sich ablenken lassen, war nicht gut drauf, hat nicht gezogen, ist vorgesprescht, hat Z Fehlerpunkte eingefahren,... Auch die Bewertung der Richter bezieht sich meist nur auf den Hund. Dabei sind diese „Fehler“ nur das Symptom, aber nicht die Ursache.

Unseren Hunden ist es völlig egal mit welcher Zeit oder wie vielen Punkten wir vom Turnier heim fahren. Für sie geht es eigentlich nur darum, eine tolle Zeit mit uns zu haben. Sie wollen uns gefallen und geben daher immer ihr Bestes für uns. Macht er etwas nicht so wie wir es gerne hätten, so tut er das aus einem der beiden Gründen:

- 1 Wir erwarten von unserem Hund etwas, was er gar nicht leisten kann oder
- 2 Wir haben unserem Hund nicht eindeutig gesagt, was er tun soll.

Es kommt sicherlich auch vor, dass der Hund die Aufgabe noch nicht wirklich verstanden hat. Und gerade sensible Hunde sind manchmal so sehr gestresst, dass sie gar nicht aufnahmefähig sind. Und ja, es gibt auch Hunde, die für eine bestimmte Aufgabe einfach nicht geschaffen sind. Ein Hund, der sich im Lead so gar nicht wohl fühlt, wird im Geländelauf wohl eher nicht aufgehen. In den meisten Fällen haben wir unseren Hunden aber schlicht und einfach nicht eindeutig mitgeteilt was er denn nun tun soll.



Daniela Niermann mit ihrer Hündin beim Vierkampf

Für unsere Hunde ist es weniger das Wort das wir sagen als vielmehr die Art und Weise wie wir es sagen. Der Tonfall, unsere Körpersprache, unser Geruch,... all das entscheidet darüber ob unser Hund versteht was wir von ihm wollen oder nicht. Befinden wir uns nun in einem Turnier, sind wir nervös, aufgeregt,... kurz gesagt: wir sind anders als im Training. Wir riechen nach Stress, sprechen anders, bewegen uns anders und nicht selten strahlen wir für unsere Hunde Unsicherheit aus. Und wenn wir uns selbst nicht sicher sind, wie soll dann unser Hund wissen was er tun soll?

Was das Mindset betrifft, so können wir von unseren Hunden eine Menge lernen. Sie sind Opportunisten und leben immer im Hier und Jetzt. Sie denken nicht in Zeiten und Punkten sondern haben einfach eine gute Zeit mit uns. Für sie ist so ein Wettkampftag wie jeder andere Trainingstag auch.

Wir Menschen werden die Nervosität vor einem Wettkampf nie ablegen. Aber wir können an uns arbeiten damit wir trotz Anspannung, Nervosität, Aufregung und Stress unseren Hunden der Hundeführer sind, den sie vom Training gewohnt sind und den sie verdient haben.

Bei einem unsicheren Hund versucht man, die Situation gezielt zu simulieren, die den Hund unsicher macht. Man baut Rituale auf, die dem Hund Sicherheit bieten. Eine weitere Möglichkeit ist, dem Hund ein Alternativverhalten anzutrainieren, das mit positiven Gefühlen belegt ist und so hilft, den Hund aus der Stresssituation zu holen. Ein Hund, der z.B. das Hand anstupsen mit positiven Erlebnissen (Futter, Streicheleinheiten, Spiel,...) verknüpft hat, lässt sich durch diese Handlung bis zu einem gewissen Grad aus einem erhöhten Stresslevel abholen.

Und was beim Hund funktioniert, das funktioniert auch beim Menschen. Prüfungssimulationen kann man real durchführen, man kann sie aber auch mit Hilfe von Visualisierungen immer wieder für sich durchspielen so wie man sich selbst gerne sehen möchte. Je mehr Sinne an der Visualisierung beteiligt sind, umso größer die Wirkung.

Rituale geben nicht nur dem Hund sondern auch dem Hundeführer Sicherheit. Je weniger man über eine Handlung nachdenken muss, umso besser. Der Weg vom Auto zum GL / auf den Platz, der Start im GL, das Überholen bzw. überholt werden, das Anmelden beim Richter, der Weg vom Richter zur ersten GS, der Start der Laufdisziplinen,... alles lässt sich ritualisieren.

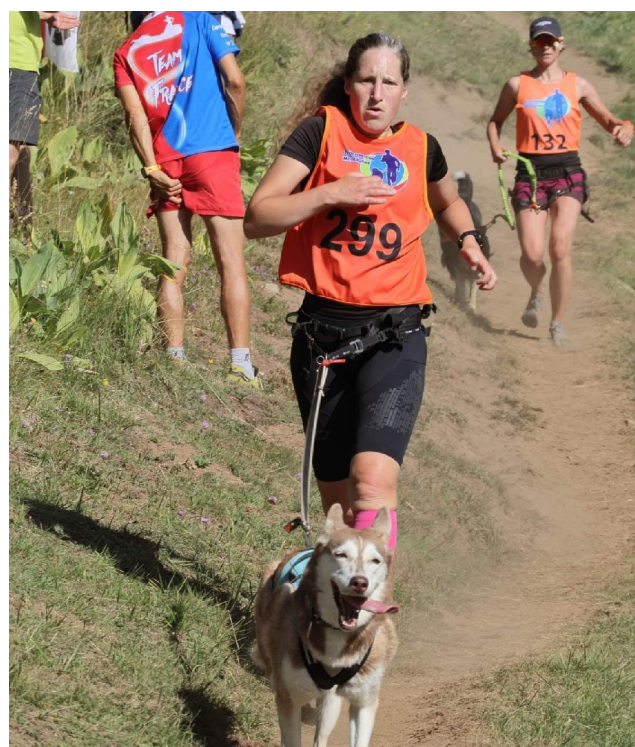
Sogar das Erlernen eines Alternativverhaltens funktioniert beim Menschen. Dafür braucht es aber keine Packung Gummibärchen. Wenn man sich immer wie-

der mit allen Sinnen in eine Situation hineindenkt, in der man entspannt ist, und dabei eine bestimmte Körperstelle berührt, so kann man nach genügend häufiger Wiederholung durch das Berühren dieser Körperstelle das Gefühl der Entspannung hervorrufen.

Eine weitere Möglichkeit, das eigene Stresslevel zu regulieren sind Atem- oder Entspannungsübungen. Ein paar Mal tief ein- und wieder auszuatmen ist eine der bekanntesten Möglichkeiten, sich selbst zu beruhigen.

Es gibt jede Menge Literatur zum Thema mentales Training, Atmung und Entspannungstechniken. Und es lohnt sich, das eigene Verhalten zu analysieren und daran zu arbeiten. Schaut euch doch beim nächsten Turnier die Teams mal ganz genau an. Beobachtet, wie die Hundeführer sich bewegen, wie ihre Körperhaltung ist und wie sie mit ihren Hunden sprechen.

Die Nervosität wird nie verschwinden. Aber wir sind es unseren Hunden schuldig, an uns zu arbeiten um im Wettkampf für sie der bestmögliche Teampartner zu werden damit wir zusammen die Leistung bringen können, für die wir trainiert haben.



Daniela Niermann ist begeisterte Turnierhundsportlerin im DSV HSV Meerbusch Kaarst. Seit vielen Jahren ist ihre große Leidenschaft der Geländelauf mit dem Hund. In dieser Disziplin ist sie auch schon bei mehreren Meisterschaften bis zur VDH-DM-THS gestartet. Für Daniela hat der Spaß mit dem Hund vorrang vor großen Erfolgen.