

## Wer hat Angst vorm schwarzen Hund?

02.02.2020 Experteninterviews

Schwarze Hunde wirken für viele Menschen gefährlich, besonders dann, wenn es sich um ein größeres Exemplar handelt.



Wenn der Hund dann noch bedrohlich bellt und die Zähne fletscht, ist diese Angst nur zu verständlich. Doch manche Menschen wechseln selbst dann die Straßenseite, wenn ihnen ein wirklich freundlicher und entspannter Kleinhund entgegenkommt. Wenn die Angst vor Hunden zu Herzrasen und Schweißausbrüchen schon beim Gedanken an eine Hundebegegnung führt, sodass der Betroffene sich nicht einmal mehr zu einem Spaziergang im Park aufmacht, bedeutet dies eine starke Einschränkung im Alltag. Wie geht man mit einer solchen Angst vor Hunden um? Was können Betroffene machen? Wir haben mit Simone Klipp von [Martin Rütter DOGS Leverkusen/Hilden](#) gesprochen.

### **Viele Menschen haben zwar keine Angst oder Panik, wenn sie Hunden begegnen, fühlen sich aber auch nicht wohl. Was hilft bei einer solchen leichten Unsicherheit?**

Zunächst muss man sagen, dass eventuelle Unsicherheiten in Bezug auf Hunde objektiv gesehen durchaus begründet sein können. Ein Hund ist ein Tier, das viele Menschen vielleicht nicht gut einschätzen können. Hunde können Menschen anspringen, anbellern oder sogar beißen – bergen also objektiv tatsächlich eine gewisse Gefährlichkeit – wenn man vom Schlimmsten ausgeht. Tatsächlich ist es aber so, dass nur sehr wenige Hunde aggressive Verhaltensweisen gegenüber Menschen zeigen. Man sollte immer im Kopf haben, dass Hunde sehr soziale Wesen sind und grundsätzlich nicht unbedingt auf „Krawall“ aus sind. Wenn ein Hund sich aggressiv verhält, bedeutet das in erster Linie für den Hund immensen Stress! Gleichzeitig ist es gut zu wissen, dass nicht jedes Anspringen oder Anbellern gegen den Menschen ein Zeichen für Aggression ist. Hunde können zum Beispiel zur netten Begrüßung eines Menschen beschwichtigend an ihm hochklettern, was als Anspringen missverstanden werden kann. Oder ein hohes, eher schnelles Kläffen kann das Signal des Hundes sein, um Sozialkontakt zum Menschen einzufordern – es soll also keine Distanz herstellen, sondern mindern. Bei der Interpretation eines Knurrens wäre ich da schon vorsichtiger. Der Spruch „Hunde die bellen, beißen nicht“ stimmt im Übrigen nicht! Bei Unsicherheiten im Umgang mit Hunden hilft es, wenn man sich mit den Signalen, die ein Hund sendet, besser auskennt. Wenn man die Signale eines Hundes lesen kann, lassen sich das Verhalten des Hundes besser einschätzen und die nächsten Aktionen des Hundes sogar ganz gut vorhersagen. Menschen mit Unsicherheiten würde es somit gut helfen, wenn sie sich mit der Körpersprache von Hunden auskennen würden. Der Besuch von Vorträgen und Seminaren zum Thema Körpersprache und Kommunikation von Hunden ist in diesen Fällen äußerst empfehlenswert! Solche Veranstaltungen werden in jeder Martin Rütter DOGS Hundeschule angeboten. Man muss also nicht unbedingt Halter eines Hundes sein, um zu DOGS zu gelangen ;-)

### **Ist die Kynophobie, also Angst vor Hunden, eigentlich ein seltenes Phänomen?**

Solche spezifischen (oder auch isolierten) Phobien kommen in der Bevölkerung recht häufig vor! Bei der

Hälfte aller klinisch relevanten Angststörungen handelt es sich um spezifische Phobien. Dazu zählen ja zum Beispiel auch Höhen- oder Flugangst. Bei den Tierphobien ist die Angst vor Schlangen oder Spinnen deutlich weiter verbreitet als die Angst vor Hunden. Diese kommt aber auch gar nicht so selten vor, wie man denkt.

Es ist allerdings schwer, zur tatsächlichen Häufigkeit in der Bevölkerung zuverlässige Zahlen zu erhalten, da es eine sehr hohe Dunkelziffer solcher „Patienten“ gibt. Solch klar umgrenzte Angstobjekte wie Hunde können in der Regel leicht gemieden werden und verursachen somit keinen Leidensdruck, der zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensweise führt. Bei Hundeangst hilft es zum Beispiel oftmals einfach die Straßenseite zu wechseln und so dem Hund aus dem Weg zu gehen. Ich erlebe allerdings auch Fälle, die so schwer gelagert sind, dass zum Beispiel der Familienspaziergang nicht mehr durchgeführt werden kann, weil die Befürchtung besteht, auf freilaufende Hunde zu treffen!

### **Warum haben Menschen überhaupt Angst vor Hunden? Ist immer ein schlimmer Beißvorfall die Ursache dafür?**

Nein, ein Beißvorfall kann die Ursache sein, muss aber nicht! Auch ein starker Schreck kann traumatisch sein und zu einer Hundephobie führen. Ich selbst wurde zum Beispiel als Kind sehr oft von unserem Familiendackel gebissen und entwickelte trotzdem keine Angst vor Hunden. Als ich dann aber mal von einem Schäferhund massiv angebellt wurde, habe ich mich so erschrocken, dass ich danach jahrelang Angst vor Hunden hatte. Ich fing an, sehr starken Stress zu erleben, wenn ich Hunden begegnete und empfand Erleichterung, wenn ich die Situationen mit Hund vermeiden konnte. Durch dieses angenehme Gefühl der Erleichterung bei Vermeidung der Situation breitet sich die Angst weiter aus. Dazu kommt, dass die Vermeidung auch dazu führt, dass keine positiven Erfahrungen mehr mit Hunden gemacht werden können! Außerdem kann es vorkommen, dass Ängste von anderen Menschen gelernt werden, zum Beispiel dass Eltern Ängste an ihre Kinder weitergeben. Es muss also gar nicht sein, dass ein Mensch mit Hundeangst selbst schlechte Erfahrungen mit Hunden gemacht hat.

### **Starke Angst vor Hunden schränkt den betroffenen Menschen im Alltag oft sehr ein. Gibt es Möglichkeiten, die Angst vor Hunden zu überwinden?**

Bei den Menschen, die zu mir finden und die sich gegen die Angst vor Hunden behandeln lassen möchten, ist es tatsächlich oft so, dass sie sich im Alltag stark eingeschränkt fühlen, zum Beispiel beim Gang durch die Stadt oder bei der Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln. Es gab auch schon Fälle, die auf einen Urlaub vorbereitet werden wollten, weil sie in ein Land verreisen mussten, in dem die Zollkontrolle mit Hunden durchgeführt wird!

Tatsächlich kann man eine Hundephobie mit sehr guten Erfolgsaussichten therapieren. Dabei ist die Kognitive Verhaltenstherapie die Methode der Wahl. Sie bringt in recht kurzer Zeit und in wenigen Sitzungen schon beachtliche Erfolge!

Neben der Vermittlung von Kenntnissen zur Körpersprache und Kommunikation von Hunden stehen Konfrontationsübungen, also Übungen mit echten Hunden, im Vordergrund. Hierbei hat der Patient die Möglichkeit, seine Befürchtungen mit mir zu besprechen und unter meiner Anleitung tatsächlich auch zu überprüfen. Ich berate dann situational und den teilnehmenden Hunden entsprechend, welche Handlungen der Patient ausführen kann und welche Aktionen in der Situation nicht ratsam wären. So kann der Patient in der realen Situation Strategien im Umgang mit der Angst vor Hunden ausprobieren und vor allem auch positive Erfahrungen sammeln. Er lernt dadurch auch, dass das Verhalten von Hunden stark durch die eigene Körpersprache beeinflusst werden kann, und dass Hunde oftmals sehr klar in ihren Signalen sind. Dadurch werden Hunde insgesamt für den Patient besser einschätzbar und somit auch kontrollierbarer. Bis jetzt sind wir am Ende der Therapie immer da angekommen, dass der Patient mit dem Hund apportiert hat und die Hunde sogar aus der Hand gefüttert hat!

### **Ein paar Worte zu Deiner Hundeschule:**

Ich betreibe seit dem Abschluss des Studiums zum DOGS Coach im Jahr 2018 meine eigene Hundeschule [Martin Rütter DOGS Leverkusen/Hilden](#) und „beDOGS“ die Gebiete Leverkusen, Langenfeld, Monheim und Hilden. Mein umzäuntes Trainingsgelände in Leverkusen ist für mich

mittlerweile zum schönsten Ort der Welt geworden, weil ich dort täglich Menschen und Hunden zu neuem Glück verhelfen kann! Das fängt im Welpenalter in meinen Welpengruppen an und geht weiter über Junghundegruppen bis hin zu den Angeboten für erwachsene Hunde. Gern löse ich auch immer wieder neue Aufgaben im Rahmen von Einzeltrainings als Hausbesuch oder auf meiner Wiese. Als Diplompsychologin mit einer Heilkundezulassung für Psychotherapie führe ich verhaltenstherapeutische Behandlungen von Menschen mit Hundephobie im Einzelsetting durch. Ab dem kommenden Herbst werde ich auch Wochenendseminare zur Behandlung von Hundephobie anbieten. Mehr Informationen dazu findest Du [hier](#)