

Cooldown – die Erregung wieder runterfahren



Moin zusammen,

ich mal wieder – der Locke. Ich möchte dir heute was Spannendes erzählen – oder doch eher was Entspannendes... auf jeden Fall geht es um Aufregung/Erregung und darum, was die alles so bei uns Hunden macht.

Stell dir vor, du spielst mit deinem Hund mit einem Bällchen oder ihr zergelt mit einem Tau. Ihr habt beide Spaß, dein Hund ist so richtig schön in Action! Du möchtest nun irgendwann das Spiel beenden und packst das Spielzeug einfach weg. Was passiert da eigentlich im Hund? Macht es Sinn, das Spielzeug einfach wegzupacken, den Hund in seiner Aufregung da so stehen zu lassen?

Ich möchte dir erzählen, wie das bei mir so war als ich noch ein kleiner Jungspund war 🐶:

Ich habe wahnsinnig gerne mit einem sogenannten Futterbeutel gespielt. Am coolsten war das Teil, wenn Frauchen das an eine Reizangel gehängt hat. Mann, was habe ich gelauert, gehetzt und gepackt. Das Futter da drin war für mich übrigens nie wichtig! Und dann, für mich völlig unerwartet, war das Spiel einfach vorbei. Zack – Beute weg, Spaß weg, Erregung aber noch voll da!

Was passiert da in meinem Körper? Bei solchen Spielen – die ja Jagd-Ersatz-Spiele sind – wird ganz viel Dopamin ausgeschüttet. „Im echten Leben“ jagen wir in so einem Fall z.B. ein Kaninchen und die Erregung geht während der Jagd richtig hoch, um wirklich alles zu geben, das Kaninchen zu erwischen und letztendlich satt zu werden. Das heißt, die Jagd-Sequenz endet im glücklichen Fall mit Futterkonsum. Dabei werden dann wieder jede Menge Endorphine und sonstigen Zeugs ausgeschüttet, die Erregung geht runter und ich bin danach zufrieden, satt und ausgeglichen.

Erwische ich das Kaninchen nicht, dann macht es von der Natur her Sinn, dass meine Erregung bei Sichtung des nächsten Kaninchens deutlich höher ist. Damit ich schlichtweg noch gezielter hinter dem Kaninchen herlaufen kann und es irgendwann fange – hier geht es



um mein Überleben: Kein Kaninchen – kein Essen!

Und so geht die Erregung bei mir von Misserfolg zu Misserfolg – und der ist hier das Ausbleiben meiner Mahlzeit – höher und das sichert mir letztendlich mein Überleben.



Aber zurück zu meinem Spiel mit dem Futterbeutel an der Reizangel: Frauchen packte das Teil also jedes Mal einfach weg und meine Erregung ging von Mal zu Mal höher. Denn in meinem Körper passiert bei solchen Ersatz-Spielen in etwa dasselbe wie bei einer richtigen Jagd. Tauchte nun der Futterbeutel auf, ging bei mir gleich mal richtig die Post ab. Ich wollte, wollte, wollte dieses Teil erwischen!!! Klar, ich habe begeistert die Spielchen mit belauern und hetzen mitgemacht, aber hatte ich einmal diesen Beutel zwischen den Zähnen, habe ich ihn nicht mehr abgegeben! Ich habe wie bescheuert drauf rumgekaut, bin mit der Angel im Schlepptau über riesige Wiesen gelaufen – weit weg von Frauchen – einfach, weil ich mich gar nicht mehr richtig unter Kontrolle hatte. Mein Frauchen hat dann übrigens den Spaß an diesem Spiel mit mir verloren, weil sie halt nur so lange mit mir spielen konnte, bis ich das Teil einmal erwischt hatte.

Hat sich das für mich gut angefühlt damals? Nein, nicht wirklich! Ich war fast schon ein bisschen von Sinnen. Und letztendlich war das eigentlich schöne Spiel für mich dann ja auch schnell vorbei und ich hatte zwar meine Beute, aber die Erregung ging trotzdem nicht runter, weil Frauchen ihn mir irgendwann ja einfach wieder abgenommen hat. Wenn sie mir dann Futter angeboten hat, konnte ich das schlichtweg gar nicht mehr nehmen, weil ich schon drüber war vor lauter Aufregung.

Wenn du jetzt denkst, dass das bei deinem Hund vielleicht mit seinem Ball oder dem Zergel ganz ähnlich aussieht, dann musst du jetzt nicht auf das Spiel verzichten 😊. Du musst nur die Spielregeln ein bisschen ändern!

Beende immer, immer, immer solche Spiele mit Futter für deinen Hund. Erinnerung, mit dem erwischtem Kaninchen wird die Erregung wieder runtergefahren und die nächste Jagd beginnt wieder bei Normalnull.

Hilfreich ist auch, wenn du die Spieleinheit langsam runterfährst. Spielst du mit einem Ball mit deinem Hund, dann wirfst du nicht mehr so weit, nimmst also etwas Schwung aus dem

Spiel. Dann lässt du den Ball neben deinem Hund liegen, bietest ihm Futter an. Das dürfen gerne mehrere gestreute Leckerchen sein oder ein toller Kaustreifen – alles, was dein Hund gerne mag und was ihn beruhigt (kauen und auch das ruhige Suchen von Futter fährt die meisten Hunde runter). Sei da nicht geizig, es dauert etwas und umso länger das Spiel lief, umso höher die Erregung also war, umso mehr Futter braucht dein Hund.

Mein Frauchen kündigt dann immer an, dass sie das Spielzeug nun wegräumt und gibt mir mit unserem Ende-Signal noch ein Leckerchen aus ihrer Hand. So weiß ich mittlerweile, dass das tolle Spiel nun beendet ist und ich mich wieder der Umwelt zuwenden kann und meinen Dingen nachgehen kann.



Ich konnte übrigens damals nicht sofort Futter nehmen, Frauchen hat da ein bisschen rumgetrickst, um das wieder hinzubekommen. Es zählt jetzt also nicht zu sagen „Mein Hund kann aber kein Futter nehmen, wenn wir mit dem Ball spielen!“ 😊.

Wenn das bei euch so ist, dann lass dir bitte von einem guten Trainer zeigen, wie man das hinbekommt 😊.

In diesem Sinne: mach IMMER einen Cooldown – fahre die Erregung deines Hundes wieder runter! Auch oder gerade, wenn er bei solchen Spielen äußerlich gechillt wirkt.

Bis bald - Dein Locke!

Autorin: Christiane Jacobs - <https://sprichhund.de/>

Den Original-Beitrag findest du hier: <https://sprichhund.de/cooldown/>

Ganz viel Input bekommst du hier: <https://sprichhund.de/>

Komm gerne auch in unsere Facebook-Gruppe: [**SPRICH HUND – LERNE HÜNDISCH**](#)

Und wenn du nichts mehr verpassen möchtest, dann lass ein Like auf unserer

Facebook-Seite: [**SPRICH HUND - FACEBOOK**](#)