

# Mit dieser Übung lernt der Hund, besser mit Frust und Stress umzugehen



von  
Petra Schwenbacher

**W**ird ein Hund durch die Leine daran gehindert, zu einem anderen Hund zu kommen, zu dem er unbedingt hinwill, zeigt sich wie hoch seine Frustrationstoleranz ist, also wie gut er mit Frust und Stress umgehen kann.

Ein Hund mit hoher Frustrationstoleranz bleibt dabei möglichst entspannt und schafft es ohne Theater am anderen Hund vorbeizulaufen. Ein Hund mit niedriger Frustrationstoleranz kann mit Grenzen (in diesem Fall mit der Leine) nicht umgehen und bellt, knurrt, jault oder springt in diesem Fall in die Leine. Die diplomierte Hundetrainerin Lisa Holzner verrät eine Übung, wie man die Frustrationstoleranz erhöhen kann.

## „Dolomiten“: Wie kann man die Frustrationstoleranz ausbauen?

Lisa Holzner: Das 10-Leckerchen-Spiel ist eine gute Übung dazu. Macht man sie zum ersten Mal, sollte der Hund dabei nicht abgelenkt, sondern ansprechbar sein. Ohne ein Signal zu geben, greift man in die Leckerli-Tasche und zählt laut die Futterbrocken ab: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Wenn der Hund ruhig gewartet hat, wird er gelobt, ein Leckerchen wird geworfen und der Hund darf es fressen. Schaut er danach wieder seinen Menschen an, wird wieder gelobt und das 2. Leckerchen geworfen.



Diplomierte Hundetrainerin  
Lisa Holzner

So geht es weiter, bis alle 10 Futterstücke weg sind. Wenn der Hund eine sehr niedrige Frustrationstoleranz hat, ist es sinnvoll, zuerst mit weniger Leckerchen anzufangen, z.B. mit 4 oder 5 oder sogar noch weniger. Nach und nach kann man dann aufstocken.

Wenn der Hund während des Abzählens einen Fehler macht und zum Beispiel winselt oder hochspringt etc., ver-

schwinden alle Leckerchen wieder in der Tasche und das Spiel beginnt von vorn.

## „D“: In welchen Situationen kann diese Übung gemacht werden?

Holzner: Diese Übung kann man in allen Situationen machen, in denen der Hund aufgeregt ist. Sie hilft ihm, wieder runterzufahren und sich zu konzentrieren. Zum Beispiel bei Hunde-Begegnungen, wenn es an der Tür klingelt, nach dem Aussteigen aus dem Auto, nach einem wilden Spiel usw.

In diesen Situationen beginnt man einfach die Leckerchen abzuzählen. Wenn der Hund das Spiel kennt, wird er sich seinem Menschen zuwenden und auf die Belohnungshappen warten. Je nach Situation und Schwierigkeit kann die Zahl der Leckerchen natürlich variiert werden.

© Alle Rechte vorbehalten



Ein Hund mit hoher Frustrationstoleranz ist ausgeglichen und bleibt auch in stressigen Situationen entspannt.