

## Hund richtig auslasten: Der Mythos Auslastung - warum weniger oft mehr ist

*Mehr Action macht Hunde nicht automatisch ausgeglichen - oft ist Ruhe der Schlüssel zu echter Entspannung.*

Der Irrglaube von "mehr ist besser"

In der modernen Hundehaltung herrscht oft die Überzeugung, dass ein müder Hund automatisch ein guter Hund ist. Diese Denkweise führt dazu, dass Hundebesitzer ihre Tage mit unzähligen Aktivitäten füllen: Joggen, Agility, Hundesport oder stundenlange Spaziergänge. Dabei wird übersehen, dass nicht jede Form der Beschäftigung tatsächlich zur Entspannung beiträgt.

Viele Hunde werden durch diese intensive Beschäftigung nicht ruhiger, sondern entwickeln eine Art Sucht nach Stimulation. Sie lernen, dass der Tag aus einer Aneinanderreihung von aufregenden Ereignissen besteht, und können sich nicht mehr entspannen. Stattdessen scannen sie permanent die Umgebung nach der nächsten spannenden Aktivität.

Besonders problematisch wird es, wenn diese Hunde dann in ruhigeren Phasen unruhig oder sogar aggressiv werden. Sie haben verlernt, mit Langeweile oder Entspannung umzugehen, weil ihr System permanent auf Hochtouren läuft.

Das Problem mit Bewegungsreiz Spiele und Hormonausschüttung

Typische Beschäftigungsformen wie Ballspiele, Frisbee oder Reizangel sind nicht so harmlos, wie sie erscheinen. Diese Aktivitäten lösen beim Hund Sequenzen der Jagdkette aus - ein hochkomplexer, hormonell gesteuerter Prozess, der ursprünglich dem Überleben diente.

Die Jagdkette und ihre Folgen

Wenn ein Hund einem Ball hinterherjagt, durchläuft er die natürliche Jagdsequenz: Orten, Fixieren, Anschleichen, Hetzen, Packen. Jede dieser Phasen löst eine massive Hormonausschüttung aus. Adrenalin, Dopamin und Noradrenalin fluten das System und erzeugen ein intensives Hochgefühl.

Das Problem: Diese Hormone wirken wie eine Droge. Der Hund will immer mehr davon und entwickelt eine regelrechte Sucht nach diesem Kick. Was als harmlose Beschäftigung beginnt, wird schnell zu einem Teufelskreis aus ständiger Stimulation und wachsendem Bedürfnis nach Action.

Reizüberflutung beim Hund statt Entspannung

Statt müde und entspannt zu werden, geraten viele Hunde durch diese Aktivitäten in einen Zustand permanenter Übererregung. Sie können nicht mehr abschalten, sind ständig auf der Suche nach dem nächsten Reiz und reagieren übertrieben auf normale Umwelteinflüsse. Diese Reizüberflutung macht sie reaktiver, nicht gelassener.

Ein überreizter Hund ist schwerer ansprechbar, weniger lernfähig und oft unberechenbar in seinen Reaktionen. Er lebt in einem ständigen Zustand der Anspannung, der sich negativ auf sein gesamtes Verhalten auswirkt.

Warum Ruhe statt Action für den Hund der bessere Weg ist

Echte Entspannung entsteht nicht durch Erschöpfung, sondern durch das Erlernen von Ruhe als aktive Fähigkeit. Ein entspannter Hund ist nicht einer, der "tot gespielt" wurde, sondern einer, der gelernt hat, bewusst herunterzufahren und sich zu regulieren.

Ruhe als Trainingsziel

Viele Menschen nehmen an, dass Ruhe ein natürlicher Zustand ist, der automatisch eintritt, wenn der Hund genug Aktivität hatte. Das ist ein Irrtum. Ruhe ist eine Fähigkeit, die trainiert werden muss - genau wie Sitz oder Platz. Ohne gezieltes Training bleibt sie oft oberflächlich oder instabil.

Ein Hund, der echte Ruhe gelernt hat, kann auch in stimulierenden Umgebungen entspannt bleiben. Er ist weniger anfällig für Stress, besser ansprechbar und deutlich ausgeglichener im Alltag. Diese innere Ruhe ist die Basis für alle weiteren Trainingserfolge.

Hundetraining zur Entspannung: Alternative Beschäftigungsformen

Statt auf aufregende Bewegungsspiele zu setzen, gibt es viele Möglichkeiten, den Hund mental zu fordern, ohne ihn aufzudrehen. Diese Alternativen fördern Konzentration und Ruhe gleichzeitig.

Nasensuche als ideale Beschäftigung

Suchspiele und Nasensuche sind perfekte Alternativen zu Hetzjagden. Sie fordern den Hund mental, aktivieren aber das entspannende parasympathische Nervensystem. Ein Hund, der konzentriert schnüffelt und sucht, befindet sich in einem Zustand entspannter Aufmerksamkeit.

Gegenstandssuche, Futterverstecke oder Schnüffelteppiche bieten mentale Herausforderung ohne die problematische Hormonausschüttung von Bewegungsreiz Spielen. Der Hund lernt dabei, sich zu konzentrieren und gleichzeitig ruhig zu bleiben.

Ruhe im Alltag fördern

Entspannung muss aktiv in den Alltag integriert werden. Das bedeutet bewusste Pausen während der Spaziergänge, Momente des Nichtstuns und das Üben von Gelassenheit in verschiedenen Situationen. Oft ist es für einen überreizten Hund schwieriger, stillzustehen, als zu rennen.

Strukturierte Entspannungsphasen

Entspannung braucht Struktur und Routine. Feste Ruhezeiten, ein gemütlicher Rückzugsort und klare Signale für Entspannungsphasen helfen dem

Hund, zur Ruhe zu finden. Diese Struktur gibt Sicherheit und macht Entspannung vorhersagbar.

Wichtige Elemente für strukturierte Ruhe:

- ? Feste Ruhezeiten ohne Störungen
- ? Einen gemütlichen, geschützten Ruheplatz
- ? Geduld und Konsequenz beim Training der Ruhe

Praktische Umsetzung: Weniger ist mehr

Ruhe statt Action für den Hund erfordert oft ein komplettes Umdenken. Viele Hundebesitzer müssen lernen, dass sie ihrem Hund nicht ständig etwas bieten müssen. Langeweile ist nicht schlimm - sie ist notwendig für psychische Gesundheit.

Schritt für Schritt zur Entspannung

Der Abbau von Überstimulation muss schrittweise erfolgen. Ein Hund, der an ständige Action gewöhnt ist, wird zunächst unruhig werden, wenn die Stimulation reduziert wird. Diese Phase erfordert Geduld und Durchhaltevermögen, ist aber notwendig für nachhaltige Veränderung.

Qualität statt Quantität

Statt den Tag mit vielen oberflächlichen Aktivitäten zu füllen, solltest Du Wert auf wenige, aber qualitativ hochwertige Beschäftigungen legen. Ein konzentriertes Suchspiel kann befriedigender sein als eine Stunde Ballspielen. Der Fokus liegt auf mentaler Auslastung statt körperlicher Erschöpfung.

Der Weg zu echter Balance

Echte Ausgeglichenheit entsteht durch das richtige Verhältnis von Aktivität und Ruhe. Ein ausbalancierter Hund braucht beide Elemente, aber in angemessenen Proportionen und zur richtigen Zeit.

Individuelle Bedürfnisse erkennen

Wie Hundetrainerin Sonee Dosoruth betont, hat jeder Hund individuelle Bedürfnisse bezüglich Aktivität und Ruhe. Was für einen Hund perfekt ist, kann für einen anderen zu viel oder zu wenig sein. Die Kunst liegt darin, die richtige Balance für den eigenen Hund zu finden und flexibel anzupassen. Beobachte Deinen Hund genau: Wann ist er wirklich entspannt? Nach welchen Aktivitäten wird er ruhiger, nach welchen aufgedrehter? Diese Beobachtungen sind wichtiger als jeder Ratgeber und helfen Dir, den optimalen Tagesablauf zu gestalten.

Langfristige Perspektive entwickeln

Ruhe statt Action für den Hund braucht Zeit und Geduld. Sonee Dosoruth zeigt in ihrer Arbeit, dass nachhaltige Veränderungen in wenigen Wochen möglich ist. Wichtig ist, konsequent zu bleiben und nicht bei den ersten Rückschlägen aufzugeben. Ein entspannter, ausgeglichener Hund ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen und geduldiger Arbeit, nicht schneller Lösungen.

## **Pressekontakt**

Sonee Dosoruth Problemhundetraining

Frau Sonee Dosoruth  
Hasweder Weg 118  
29640 Schneverdingen-Insel

[https://soneedosoruth.de/  
pr@sonee-dosoruth.de](https://soneedosoruth.de/pr@sonee-dosoruth.de)

## **Firmenkontakt**

Sonee Dosoruth Problemhundetraining

Frau Sonee Dosoruth  
Hasweder Weg 118  
29640 Schneverdingen-Insel

[https://soneedosoruth.de/  
pr@sonee-dosoruth.de](https://soneedosoruth.de/pr@sonee-dosoruth.de)

Sonee Dosoruth ist eine erfahrene Hundetrainerin, die auf Problemhunde spezialisiert ist und ein entsprechendes Trainingszentrum leitet. Sie bietet außerdem intensive Trainingsprogramme und Ausbildungen für angehende Hundetrainer an, die Theorie und Praxis kombinieren?.

Anlage: Bild

