

„Das stressfreie Lernen ist out, ein Hoch auf den Stress“!?

Der im ersten Teil meiner Ausführungen angesprochene Aspekt von positiven Auswirkungen bei (negativem) Stress soll keine neuen Irrtümer aufwerfen.

Wenn die moderne Wissenschaft auf die bislang unterschätzten positiven Seiten von Stress hinweist, bedeutet das nicht, dass Stress ungefährlich ist.

Denn dass Stress ab einer bestimmten Dosis – UND – bei einer bestimmten Kontinuität (Dauer) das Leben ungemein belastet, steht außer Frage.

Das Schlimme an Stress: er kann schleichend, gemein und hinterhältig sein! Viele Hundehalter scheinen kaum wahrzunehmen, wie täglicher Stress in negativer Weise an den Nerven ihrer Vierbeiner nagt.

Stress beginnt mit einem harmlosen Gesicht

Ein ganz typischer und aktueller Fall eines Tierheimhundes beschäftigt mich gerade. Ein Mischlings-Rüde lebt zwei Jahre lang völlig unauffällig in einem Tierheim.

Dann wird er erfolgreich an ein junges Paar vermittelt.

Zirka 14 Tage später kommt es zu einem aggressiven und auch massiven Übergriff auf beide neuen Besitzer. Aus Sicht der neuen Besitzer kam der Übergriff unerwartet und grundlos. Das Tierheim zeigt sich bestürzt, überrascht und sieht sich dem Vorwurf ausgesetzt, einen bissigen Hund an insgesamt wenig erfahrene Hundehalter vermittelt zu haben.

Nach einer etwas längeren Analyse erhielten wir ein sehr realistisches und transparentes bzw. logisches Ergebnis. Hier ist der Hinweis wichtig, dass wir gesundheitliche Beschwerden beim Hund weitestgehend ausschließen konnten.

Doch am Ende der Analyse stand fest: Der Rüde wurde innerhalb der neuen Haltungsbedingungen derart „überstresst“, dass der aggressive Übergriff letztendlich eine durchaus nachvollziehbare Konsequenz ergeben hatte.

Wie konnte es nur zu derartigen Übergriffen kommen? Der ehemalige Tierheimhund wurde nach seiner Übernahme liebevoll in das Familienleben integriert. Er wurde offensichtlich umhertrotzt und umsorgt. Lange Spaziergänge, Kuschel- und Schmuseinheiten, Auslastung und Beschäftigung, Mitnahme bei Autofahrten und und und... Ausreichende Ruhephasen? Fehlanzeige!

Eine ganz wesentliche Aussage kam während der Analyse noch dazu: „*Wir haben es nur gut gemeint! Er war ja zuvor (im Tierheim) eine arme Kreatur*“.

Um seine vermeintlich schlechte Vergangenheit zu kompensieren, wurde dem Vierbeiner quasi jeder Wunsch „von den Augen abgelesen“.

Was allerdings bei allem Wohlwollen völlig übersehen wurde: In einem Zeitraum von nur 14 Tagen war der für den Hund kontinuierlich ansteigende Stresslevel letztlich nicht mehr zu bewältigen. Im Tierheim hatte der Hund eine sicher eingeschränkte Lebensqualität, aber dennoch tägliche Planungssicherheit durch ritualisierte Abläufe der Fütterung, Betreuung, Gassigehen sowie nach einer gewissen Eingewöhnungszeit lange Ruhephasen. Wer übrigens strikt davon ausgeht, dass es Hunden in Tierheimen immer(!) schlecht geht, der täuscht sich. Viele Hunde werden vor der Verbringung in ein Tierheim derart katastrophal gehalten und behandelt, dass ein gut geführtes Tierheim sogar als Reha-Station angesehen werden kann.

Nun war es nach der Vermittlung vorbei mit der Planungssicherheit. Tag für Tag gab

es neue und spannende Eindrücke in einem scheinbar optimalen Umfeld. Jedes Ereignis für sich genommen, hat noch gar nichts mit Stress zu tun! Genau das ist das Gefährliche an der weiteren Entwicklung. Denn erst die Summe aller Eindrücke ergibt letztlich das, was wir letztendlich STRESS nennen.

Dabei wird übrigens immer wieder zu wenig beachtet, dass ein ganz normaler Familienhund zirka 6 bis 8 Stunden Ruhe bzw. Schlafzeiten am Tag (ZUSÄTZLICH ZUR NACHTZEIT) haben sollte, ansonsten gilt er als zumindest stressgefährdet.

Unser Tierheimhund wurde von Tag zu Tag in seiner neuen Umgebung unruhiger und nervöser; zu Ruhezeiten kam es nicht (Katzen suchen Ruhe, wenn sie müde sind, Hunde eher nicht!). Sein Anpassungssystem für Stress war offensichtlich nicht in der Lage, die kontinuierliche Zufuhr kleiner und größerer Außenreize (Stressoren) in ausreichender Weise zu bewältigen.

Am Tag des bissigen Übergriffes fiel einem der beiden Betreuungspersonen die Einkaufstasche aus der Hand. Das scheppernde Geräusch erschreckte den Partner und auch den Hund. Der ohnehin dauergestresste Hund attackierte nun beide Personen.

Kein Einzelfall, sondern ein Umstand, den viele Mitarbeiter in Tierheimen und Tierschutzorganisationen gut kennen.

Stressquantität und Stressqualität

Ähnliches passiert übrigens erschreckend häufig in der Sozial- und Umweltentwicklung bei Welpen! Mit 8 Wochen übernommen, beginnt für viele Hundewelpen eine wahre Odyssee in Sachen Stress.

Von früh bis abends werden sie permanent mit Außenreizen konfrontiert und dabei einer zwar ungewollten aber auch unbestreitbaren STRESSQUANTITÄT ausgesetzt. Nur wenige Welpenbesitzer zeigen die souveräne Vernunft, auf Stressanhäufungen zu verzichten und deshalb GEZIELT die Stressqualität mit dazwischenliegenden, AUSREICHENDEN RUHEPHASEN zu suchen.

So kommt es letztlich häufig zu dem tragischen Umstand im Gehirn des Welpen, dass die Neuronen letztlich überhaupt nicht mehr wissen, was sie eigentlich speichern sollen.

Fatal wird es in diesem Zusammenhang in vielen Welpenschulen. Auch hier wird Stress nicht als „Qualität“ sondern inflationär angeboten.

Dass übrigens auch ein „übereifriger“ Einsatz des Klickers seinen Beitrag zur gefährlichen Stressquantität leistet, wird glücklicherweise mittlerweile auch thematisiert.

Selbst das obligatorische und heiß geliebte Welpenspiel am Ende der Welpenstunde muss äußerst kritisch hinterfragt werden.

Wenn Welpen nach erlernten Lektionen meist hochmotiviert in interaktive, innerartliche Spielphasen gebracht werden, ist der Datentransfer vorheriger Lernübungen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis keineswegs optimal, weil die Zeit zwischen Üben und sozialem Spiel viel zu kurz ist.

Zu diesem Umstand abschließend eine wissenschaftliche Aussage von Professor Herbert Beck, Neurodidaktik oder: Wie lernen wir? (Veröffentlicht in „Erziehungswissenschaft und Beruf“, Heft 3/2003

Auszug:

Bleibt für einen Datentransfer im Gehirn zu wenig Zeit, können die zuvor erlangten Informationen zerfallen oder überlagert werden, wenn Inputs zu schnell aufeinanderfolgen und damit keine Möglichkeiten des Datentransfers geboten sind. Ungestörter und ausreichender Schlaf ist unbedingte Voraussetzung für gelingende Lernprozesse, damit der Transfer der Erfahrungsdaten vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis erfolgen kann.

Inhalte, die dauerhaft in unserem Gehirn verankert werden sollen, erfordern einen grundlegenden Umbauprozess an den Nervenzellen und brauchen Zeit und ausreichende Ruhepausen zwischen den Lektionen. „Ohne Pausen wissen die Neuronen nicht mehr, was sie speichern sollen“.

Fazit: Stress ist definitiv wichtig und gesund, wenn Dosis und Intensität den gegebenen Verarbeitungsmöglichkeiten des jeweiligen Gehirns angepasst werden. Das stressfreie Lernen als effektivste Lernform hat sich als Irrtum erwiesen. Gleichwohl lauert im Alltag der „gemeine“ Stress, der schleichend und letztlich schädigende Auswirkungen auf den Organismus haben kann.

Als besonders erfolgreich erweist sich auch im Stressmanagement das PLUS-MINUS-PLUS-Prinzip! Nach einer Ruhephase (Plus) folgt eine gezielt ausgewählte Stressphase (Minus). Im Anschluss an die Stressphase wird erneut die Ruhephase (Plus) gewählt. Nur so hat das Gehirn eines Hundes die Möglichkeit, STRESS in ausreichender Weise und mit einem positiven Ergebnis zu verarbeiten.

Abschluss-Beispiel für eine gelungene Stressübung

Stellen wir einmal gedanklich einen ausgeruhten Welpen auf einen wackligen Tisch und halten ihn dort mit sehr viel Ruhe fest aber für ihn noch angenehm an unserem Körper. Wackelt nun jemand von außen an dem Tisch (angemessen), hat der Welpe Stress und versucht anfangs abzuspringen. Der Hundebesitzer hält ihn aber weiterhin ruhig am Körper. Nach kurzer Zeit lässt das Wackeln wieder nach und der Welpen kann sich entspannen. Dabei erfolgt ein ruhiges, stimmliches und vokalbetontes Lob. Ist der Welpe weitgehend entspannt, wird er abschließend mit erneut viel Ruhe vom Tisch gehoben und in eine Pause verbracht.

Wird diese Übung einige Male wiederholt, kommt es bereits nach kurzer Zeit zu einem viel engeren Körperkontakt des Welpen zu seinem Besitzer. Denn er macht die Erfahrung, dass durch den engeren Körperkontakt der Stress wohl am besten bewältigt werden kann.

Eine tolle Übung, nicht nur für Welpen, die ganz nebenbei auch noch die Mensch-Hund-Beziehung in optimaler Weise festigt.

Thomas Baumann, August 2016