


Longieren

*Sich im Kreis zu drehen
kann die Welt verändern*

Susanne Bock und Michael Stephan



Halligalli oder ein ernsthafter Ansatz zur Hilfe bei Problemen: Was ist Longieren? Die Antwort ist einfach: Es kommt darauf an, was man möchte! Longieren kennen die meisten Menschen aus dem Pferdesport. Hier ist diese Art das Pferd zu bewegen schon seit vielen Jahrzehnten etabliert und wird häufig genutzt für die unterschiedlichsten Zwecke. Dass nun auch seit geraumer Zeit Hunde longiert werden, erfreut sich immer größerer Beliebtheit bei Hunden und Haltern. Aber was ist das überhaupt?



Longieren mit Hund ähnelt aus der Distanz betrachtet dem Longieren mit Pferd enorm. Der Hund umläuft (mit oder später ohne Longe) einen definierten Kreis und wird dabei aus der Mitte des Kreises heraus von seinem Halter gesteuert. Richtung, Geschwindigkeit und Stopps durch unterschiedliche Kommandos oder Richtungswechsel gibt der Mensch vor, der Hund befolgt diese Anweisungen auf Distanz. Nun ist der Hund im Gegensatz zum Pferd kein Fluchttier, sondern ein Beutegreifer, und es gibt unzählige verschiedene Ansätze und vor allem Ziele beim Longieren. Daraus ergeben sich einige Unterschiede automatisch – andere stehen und fallen mit der Entscheidung des Menschen, welche Art von Longieren er gern betreiben möchte.

Longieren als reine Beschäftigung mit Spaß, Tricks und Bewegung für den Hund, als Übungs- oder Aufwärm-parcours für andere Hunde-Sportarten, als körperliches Auslastungsmodell für Hunde, die sonst aus unterschiedlichen Gründen nicht in den Freilauf können – und vieles mehr ist am Longierkreis möglich. Aber Longieren kann ebenso ein Ansatz zur aktiven und effektiven Hilfe bei Alltagsproblemen, Ängsten und Aggressionsverhalten sein und damit ein effektiver und gut umsetzbarer Schlüssel zu all den Dingen, die das Zusammenleben noch schwierig machen. Will man diese Bereiche über das Longieren bearbeiten, ist die Basis die soziale Interaktion zwischen Mensch und Hund. Wir von der „Hunde-Uni-Bock“ und „Mensch-Hund-Systeme“ haben genau diese Bereiche und damit die Verbesserung der Kommunikation und Interaktion zwischen Mensch und Hund im Fokus. Und ist diese Basis gelegt, hat Longieren für viele noch ungeahnte Möglichkeiten auch für sonst oft „hoffnungslose Fälle“.

Auch typische „Bollerköpfe“, triebstark und eigensinnig, können am Longierkreis eine feine Kommunikation mit ihrem Halter lernen – ohne Zwang und Druck.

Wir möchten Menschen und ihre Hunde im ersten Schritt über das interaktive Longieren auf dem Weg zu einem feineren, respektvollen und klaren Miteinander begleiten. Es bedient sich in der Hauptsache der Mittel, die auch Hunde untereinander zur Kommunikation benutzen: Ihren Körper und ihre Ausstrahlung. Für uns bedeutet interaktives Longieren, dass sich Mensch und Hund gegenseitig gerne zuhören lernen, nicht nur im Nahbereich, sondern auch auf Distanz. Es bedeutet ebenso, dass sich der Hund ohne „angebunden“ zu sein und ohne, dass der Mensch ihn mit irgendwelchen Lock- und Motivationsmitteln „überreden“ muss, gerne, freiwillig und freudig führen lässt.

Wer flüstert, dem muss man zuhören!

Die Begriffe der „körpersprachlichen Kommunikation“ sind ebenfalls heutzutage in aller Munde, und doch bedeuten sie für fast jeden etwas (zumindest in Teilen) anderes. Im kleinsten gemeinsamen Nenner bedeutet sie, dass man sich nicht gesprochener Kommandos bedienen muss und dem Hund trotzdem klar machen kann, was man von ihm möchte. Im Longierkreis sind Körpersprache und –energie das Verständigungselement für den Hund. Körperausrichtung, die Blickrichtung der Augen, Anspannung und Entspannung des Menschen – all das gibt dem Hund



Foto: Brittas Welt der Bilder

Foto: Brittas Welt der Bilder



Bewegung am Kreis hilft, Stress abzubauen und Reize besser verarbeiten zu können. Gerade für sensible und bewegungsfreudige Hunde gut geeignet.

Informationen und er lernt, diese für sich zu übersetzen. Für uns bedeutet interaktives Longieren, sich zum Großteil via Körpersprache und Ausstrahlung zu verständigen, denn diese Art der Kommunikation geht um ein Vielfaches schneller und reibungsloser als die Verständigung via konditionierter Kommandos. Und – der Hund nutzt ebenfalls diese Art der Kommunikation, so dass sich Sender und Empfänger gut vergleichbarer Mittel bedienen. Vor allem die Tatsache, dass der Hund kaum über akustische Signale gesteuert wird, verbreitet Ruhe, Entspannung, und gleichzeitig schafft sie einen innig verbundenen Zustand zwischen Mensch und Hund.

Und bevor es Missverständnisse gibt: Sich selbst „zum Hund“ zu machen ist dabei nicht das Ziel – und es wäre zugegebenermaßen nicht nur für uns Menschen, sondern auch für unsere Vierbeiner eine ziemlich absurde Angelegenheit. Aber unsere Hunde kennen uns, lesen uns und interpretieren unser menschliches körpersprachliches Verhalten. Und sie sind wahre Meister darin, es für sich übersetzen zu können. Und wenn man nun diese Art der Gesprächsführung mit seinem Hund verfeinert, verschwinden auch die letzten Missverständnisse auf Seiten des Hundes und es entwickelt sich eine neue Art der Verständigung, die dabei helfen kann,

Keine Probleme im Alltag? Dann ist der Longierkreis auch ideal für Spaß, Action und als Trainingshilfe für bestimmte Hundesportarten.



die Probleme, die man noch miteinander oder mit bestimmten Außenreizen hat, zu lösen. Der Longierkreis ist dafür nur das Hilfsmittel – sozusagen die Nachhilfestunde für Grammatik und Vokabeln, so dass diese auch im Alltag überall abrufbar sind und verstanden werden.

Sich (zumindest unter anderem) über Körpersprache und Ausstrahlung mit seinem Hund verständigen zu können, hat extrem viele Vorteile. Ein wichtiger Vorteil ist: Der Hund hat seinen Fokus durchgehend beim Menschen. Wir hören oft „Ach, dem ist draußen alles andere wichtiger als ich.“ oder „Wenn der andere Hunde sieht, dann ist er weg, da kann ich mit einem Schnitzel wedeln!“ Das ist der Effekt des „Überredens“. Wenn der Hund stets entscheiden kann, ob ihm andere Dinge wichtiger sind als die materiellen Dinge, die sein Mensch ihm anbietet (Futter, Beute), steht man als Mensch immer in Konkurrenz zu allen Außenreizen. Zudem ist man abhängig davon, dass der Hund vor lauter Aufregung überhaupt in der Lage ist, ein Kommando wahrzunehmen und es umsetzen zu können. Das ist und bleibt je nach Hund ein russisches Roulette für verlässliche Ausführung von Kommandos. Hat man jedoch über die soziale Interaktion einen Zugriff auf die Triebebene des Hundes, so wird eine zu hohe Aufregung nie wieder dazu führen, dass der Hund seinem Menschen nicht gehorchen kann. Im Gegenteil – sich gegenseitig zuzuhören ist Lustgewinn für beide Seiten!

Interaktives Longieren ist für Hunde aller Größen und jeden Alters geeignet.

Foto: Brittas Welt der Bilder





Hund am Longierkreis gelernt haben, zu interagieren.

In der Ruhe liegt die Kraft

Auch wenn die Beschäftigungen und Sportarten mit Hunden, bei denen es Action ohne Ende gibt sicherlich spaßiger aussehen (und ganz sicher auch riesigen Spaß machen können) – für uns beginnt interaktives Longieren stets in der Ruhe. Schneller, weiter, höher können die allermeisten Hunde schon – gerade die reizsensiblen, triebstarken oder frechen. Was oft übersehen wird: Dieses Verhalten verhindert effektives und nachhaltiges neues Lernen. Und: Viele Dinge wie Körperbewusstsein oder die Entscheidungsfähigkeit in bestimmten Reiz-Situationen gehen verloren, wenn der Hund in einer hohen Erregungslage und in schneller Aktion ist. Reize lösen in diesem Zustand nur noch Reiz-Reaktions-Schemata aus. Der Körper ist mit Adrenalin und anderen Hormonen durchflutet und Mutter Natur hat das auch folgerichtig so eingerichtet, dass in diesem Zustand „Lernen“ und „Nachdenken“ nicht gebraucht werden. Also holen wir erst einmal den Hund aus dieser hohen Erregungslage heraus und helfen ihm, sich zu konzentrieren. Bewusst die Schritte zu setzen, bewusst auf seinen Menschen zu achten – Entschleunigung als Hilfe zur Selbsthilfe. Denn oft können die Hunde von selbst keine wirkliche Ruhe mehr finden. Sie haben die dauerhafte Unruhe regelrecht gelernt und es ist der schwierigste Part für sie, Ruhe anzunehmen und auszuhalten – bis sie überhaupt fühlen können, dass sie guttut. Am Longierkreis können sie es ohne Zwang, böse Worte oder gar maßregelnde Handlungen lernen.

Halter von ruhigen und introvertierten Hunden sollen nun nicht denken, interaktives Longieren sei nur etwas für hibbelige Nervenbündel oder Bewegungs-Freaks. Auch der ruhigere Hund kann lernen, sich zu konzentrieren. Er kann lernen, aus sich herauszukommen – und das ganz ohne Futter, Beute und Budenzauber. Die Langsamkeit hat einen weiteren Vorteil. Nicht nur der Hund

Zur Klarstellung

Wir lehnen die Kommunikation via Kommandos, die über Futter, Beute und soziale Zuwendung vermittelt wird, nicht ab – im Gegenteil! Doch das ist eben bei weitem nicht die einzige Möglichkeit mit dem Hund zu kommunizieren – sondern nur eine von mehreren Verständigungs-Ebenen – und leider die im Zweifel stressanfälligste. Interaktives Longieren ist für uns daher ein weiterer Weg von vielen, ein gemeinsames harmonisches Leben zu kreieren. Individuell auf jeden Hunde- und Menschencharakter anpassbar. Ist der Grundstein gelegt und Hund und Halter können sich über einige Meter Distanz aufeinander einlassen, der Hund lässt sich führen, hört gerne und konzentriert mit seinem Menschen, obwohl weder eine Leine an ihm befestigt ist noch er in unmittelbarer Nähe seines Menschen ist, sind alle weiteren Wege für jedes andere Ziel des Longierens geebnet und können integriert werden.

Der Kreislauf des Lebens: Wie sieht die Basis aus?

Wenn man eine Torte backt, kann sie unendlich raffiniert werden, tausend Elemente vereinen – aber alles fußt auf dem Teig. Ist der Teig schlecht, ist der Boden schlecht – wird die Torte weder halten noch schmecken. Der Teig in diesem Fall ist es, dem Hund erst einmal zu vermitteln, dass er im Kreis laufen, sich außerhalb der definierten Kreisgrenze aufhalten und in ständiger Kommunikation mit seinem Menschen stehen soll. Die meisten Hunde haben zu Beginn

durchaus Probleme damit, zu begreifen, dass ihr Mensch ihnen eine gewisse Distanz abverlangt. Und so arbeitet man sich aus der Nähe – in der der Mensch sich noch innerhalb des Kreises eng an der Grenze befindet – in die Distanz, bei der der Mensch im Kreisinneren steht. Hier am Kreis und in der Nähe wird der Grundstein gelegt für alle weiteren Schritte. Der Mensch lernt, seinen Hund ohne Kommando zu verlangsamen, zu verschnellern, zu stoppen, Stimmungsübertragung ganz bewusst einzusetzen und sich selbst ebenfalls aus dem Außen (und der Sorge vor allen Außenreizen) auf das Innen (der Interaktion mit dem eigenen Hund) zu fokussieren.

Loslassen und interagieren

Zunächst ist der Hund noch über eine Schleppeleine (oder „Longe“) abgesichert, doch Ziel ist es, sehr schnell von diesem Hilfsmittel loszukommen und dem Hund zu vermitteln, dass nicht die Leine es ist, die ihn in der Nähe hält, sondern die Interaktion mit seinem Menschen. Denn jedes Hilfsmittel vermittelt eine Sicherheit, die nicht aus einem selbst entsteht: Hilfsmittel machen abhängig. Das kennen sicher viele: Die ewige Schleppeleine gegen das Jagen, das absolut wichtige Hilfsmittel gegen das Pöbeln, der stets gefüllte Futterbeutel mit den besten Leckerlis der Welt – oder der Ball ... Diese Liste der Hilfsmittel lässt sich unendlich ausweiten. Sie geben einem das Gefühl, nur damit souverän und handlungsfähig zu sein. Loslassen – im direkten und im übertragenen Sinne ist daher das wichtigste erste Ziel, wenn Mensch und



Distanz schafft Nähe und Vertrauen – klingt paradox, ist aber so.

Fotos: Hunde-Uni-Bock



Ein Dialog ohne Worte – wenn Mensch und Hund aufeinander achten. Hier lernt der Hund, außerhalb des Longierkreises zu bleiben.

kann lernen – vor allem der Mensch kann es. Es bleibt mehr Zeit, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Gezielt Informationen zu übermitteln, gewollt und eindeutig seinen Körper einzusetzen. Den eigenen Hund besser kennenzulernen, lernen, woran man wirklich erkennen kann, was der Hund denkt, fühlt oder als Nächstes tut. Wie oft hören wir: „Aus dem Nichts heraus hat er dies oder das getan.“ „Plötzlich ist das Spiel gekippt.“ „Ohne Vorwarnung ist er jagen gegangen.“ Eines können wir Ihnen versichern: Nichts geschieht ohne Vorwarnung. Die Kunst ist es, zu lernen, den eigenen Hund, seine individuelle Gestik und Mimik, seine Körpersprache und sein Wesen lesen zu lernen und dann folgerichtig auch korrekt zu deuten. Ist dieser Schritt gelernt – und dazu eignet sich die „Reagenzglas-Situation“ am Longierkreis besser als jede andere – und der Mensch lernt nun adäquat darauf einzugehen, sind die Probleme des Alltags großteils Geschichte.

Haben Hund und Mensch Interaktion und Langsamkeit gelernt, den Kreis akzeptiert und die Schleppeine gehört auch der Vergangenheit an und der Hund kann langsam, mittelschnell und schnell vom Menschen um den Kreis geschickt werden, dabei jederzeit wieder verlangsamt, gestoppt und in einen Richtungswechsel geleitet werden, dann ist das Beet bereit für die Saat, die gepflanzt werden soll.

Mit Spaß für den Ernstfall: Welche Vorteile kann Longieren für den Hund bringen?

Abgesehen von den genannten Vorteilen, die alleine schon die Basis des interaktiven Longierens mit sich bringt, gibt es eine schier unendliche Liste an Möglichkeiten, die der Hund als Vorteil aus dieser Art der Beschäftigung ziehen kann. Wie schon erwähnt eignet sich Longieren hervorragend für den Umgang mit allen Reizen, die Stress erzeugen. Sei es nun ein Geräusch oder auch Probleme mit Menschen, Artgenossen und allen anderen erdenklichen Reizen. Und dabei ist es auch egal, ob der Reiz den Hund in ein aggressives Verhalten „nach vorne“ triggert, oder ob er einen Fluchtreflex auslöst oder gar den Hund in eine Schock-Starre versetzt. Für alle Dinge, die also Strategien wie Angriff, Flucht, Fiddeln (Ersatzhandlungen) oder Einfrieren erzeugen, ist interaktives Longieren geeignet, um diese Konflikte für den Hund zu lösen und ihm Reizstabilität zu geben.

Denn: Ist der Hund im Stress, so kann ihm zum Stressabbau Aktivierung der Muskulatur helfen. Entweder durch Bewegung oder durch gezielte Aktivierung der Kaumuskulatur (kauen, saugen, lecken). Das liegt daran, dass die Stresshormone durch Muskelaktivierung vermehrt abgebaut werden. Nun kennen aber gerade Menschen mit stressanfälligen Hunden das Problem,

dass ab einem bestimmten Stresslevel Futteraufnahme verweigert wird. Auch hier hat Mutter Natur vorgesorgt – wenn der Stress ein bestimmtes Level übersteigt, ist der Körper nur noch bereit für Kampf oder Flucht – nicht für Nahrungsaufnahme oder gar Verdauungsvorgänge. Hier hilft die körperliche Bewegung am Kreis, die unser Hund ja nun mittlerweile kennt, sehr mag und bei der er gelernt hat, dass ihn sein Halter besser denn je unterstützen kann. Stress durch Reize, die nun gesetzt werden (zunächst in der Kreismitte, in die der Hund ja nicht kommen soll, später entlang der Kreisdefinition), wird so für den Hund aufgelöst. Man beginnt stets niederschwellig, während der Hund in der Ruhe – in einem sehr langsamen Schritt oder sogar gestoppt – den Reiz eben nur so wahrnimmt, dass sein Stresslevel nicht so ansteigt, dass er nicht mehr handlungsfähig ist. Die Bewegung, in die der Hund dann geschickt wird, hilft, auch den „kleinen Stress“ abzubauen. Auf diesem Level ist Lernen und Verarbeiten noch möglich. Sukzessive und wohllosiert kann man dem Hund durch immer stärkere Reizwirkung und punktgenauen Einsatz von Ruhe und Bewegung („Wahrnehmen des Reizes“ und „Stressregulation“) nun in die Reizneutralität verhelfen.

Achtung: Bitte führen Sie ein solches Training ausschließlich unter Anleitung



eines mit Longieren und Stress-, Furcht- und Angstabbau vertrauten Trainers durch. Fehler im Aufbau können das Problem durchaus verschlimmern. Richtig durchgeführt ist es für uns eine der effektivsten, schnellsten und nachhaltigsten Möglichkeiten, Reizneutralität auf Stressreize zu ermöglichen. Und das sind alles Dinge, auf die man im Alltag keinen Einfluss hat, die einem aber immer wieder begegnen und Probleme bereiten: Geräusche, Artgenossen, Menschen, Regenschirme, Fahrzeuge, Radler, Jogger etc. Die Liste ist so lang wie die Anzahl der Menschen, die Hunde haben.

Struktur sorgt für Entspannung: Welche Vorteile kann Longieren dem Menschen bringen?

Der größte Vorteil dürfte nun auf der Hand liegen: Man lernt seinen besten Freund noch besser kennen. Man lernt, miteinander zu interagieren ohne Missverständnisse, ohne Zwang, ohne laut zu werden. Man gewinnt neue Freiheit ohne Hilfsmittel bzw. durch den korrekten Umgang in Auf- und Abbau mit ihnen. Man kann lernen, seinem Hund aktiv bei Stressauslösern zu helfen: Am Longierkreis hat man volle Kontrolle über Art, Intensität, Dauer und Distanz des Reizes. Und ebenso über den Hund, der ihn punktgenau verarbeiten kann. Und genau diese Struktur ist es, all diese Dinge in Ruhe lernen zu können. Es gibt keine unerwarteten Überraschungen.

Information

Die Autoren

Michael Stephan und Susanne Bock arbeiten beide seit über 20 Jahren erfolgreich mit Mensch-Hund-Teams. Mit Michael Stephans Studium im



Fachbereich Tiermedizin an der Justus-Liebig-Universität Gießen und einer langjährigen Tätigkeit in der Ausbildung von Rettungshundestaffeln hat er eine erste Basis gelegt und sich als Trainer selbständig gemacht. Durch seine Erfahrungen als systemischer Coach, ausgebildet

im St. Galler Coaching-Modell, kann er auf vielfältige Art Impulse setzen und Verhaltensänderungen im Menschen ermöglichen. Weitere Infos zu Michael Stephans Hundeschule Mensch-Hund-Systeme unter www.mensch-hund-systeme.de

Susanne Bock war, so lange sie zurückdenken kann, vom „Virus“ Hundeliebe infiziert. Das Training der eigenen Hunde (Unterordnung, Agility, Mantrailing, Mondioring, Tricktraining), zahlreiche Seminare und Fortbildungen waren Grundsteine für ihre Seminare, die sie in Österreich und Deutschland hält. Seit 2014 leitet sie ihre Hundeschule – die Hunde-Uni-Bock – erfolgreich und steht interessierten Mensch-Hund-Teams für Gruppen- und Einzelstunden zur Verfügung. Weitere Infos unter www.hunde-uni-bock.at



Mensch kann loslassen und auch Fehler riskieren, ohne deren Folgen ausbaden zu müssen. Gezielt kann man sich am Longierkreis als Mensch mit seinem Trainer immer mehr in „Alltagssituationen“ und „Eventualitäten“ begeben. Sich „überraschen“ lassen, seine Handlungsmöglichkeiten austesten – sich selbst und seinem Hund immer mehr vertrauen lernen. Vertrauen schafft Sicherheit – auf beiden Seiten.

Und was, wenn man keine Probleme mehr hat? Ganz einfach: Dann kann man den hohen Spaßfaktor des Longierens immer noch genießen: Hier geht es

dann auch um Geschwindigkeit – um mehrere Kreise (man kann hervorragend seinen Hund um drei oder gar vier Kreise dirigieren, ohne seine eigene Position zu verändern), Geschicklichkeitsübungen, Selbstbewusstsein-aufbauende Übungen, Tricks, Kunststücke und gemeinsam voller Freude „die Sau raus lassen“. Alte Hunde, körperlich eingeschränkte Hunde und schwere Hunde profitieren auch von den unbegrenzten Möglichkeiten – gerade mit gleichbleibender Geschwindigkeit – und damit schließt sich auch dieser Kreis. Longieren ist für uns tatsächlich ein Kreis, der das Leben verändern kann. 🐕