# Decompression – Ganz in Ruhe abtauchen um wieder auftauchen zu können

*Vielleicht hast Du schon einmal davon gehört, dass Taucher, wenn sie länger unter Wasser waren sich unbedingt Zeit für die Dekompression nehmen müssen. Es bedarf Zeit, sich an die Begebenheit „über Wasser" wieder anzupassen.*
*Bei der Decompression beim Hund bedarf es auch Zeit - Zeit, Geschehnisse in Ruhe und eigenem Tempo verarbeiten zu können.*

**Was bedeutet Decompression beim Hund?**

Unter Decompression versteht man im Hundetraining eine **gezielte Entlastungs- und Entspannungsphase** für den Hund. Diese Phase hilft, nach stressigen Erlebnissen wieder zur Ruhe zu finden und das innere Gleichgewicht zu stabilisieren.

**Warum ist Decompression so wichtig?**

Stress abbauen zu können, ist für Hunde genauso wichtig wie für Menschen. Während wir nach einem anstrengenden Tag Ruhe suchen, brauchen Hunde ebenfalls Rückzugsmöglichkeiten.

- Stressabbau: Hunde bauen Stresshormone nur langsam ab und benötigen daher Pausen, um sich körperlich und emotional zu regulieren.
- Emotionale Stabilität: Ein entspannter Hund kann besser lernen, gelassener reagieren und in sozialen Situationen souveräner bleiben.
- Vertrauensaufbau: Wenn wir unseren Hunden Zeit zum Herunterfahren geben, vermitteln wir neben Fairness und Verständnis und positive Emotionen: „Ich verstehe, dass Du jetzt Zeit brauchst und ich lasse Dir Zeit."

**Wie sieht Decompression konkret aus?**

Decompression bedeutet nicht, dass ein Hund völlig inaktiv sein soll. Vielmehr geht es um Aktivitäten und Rahmenbedingungen, die Stress reduzieren:

- Ruhige Spaziergänge in entspannter Umgebung, möglichst ohne viele Reize und Begegnungen. Auch wenn der Kumpel sonst immer so viel Freude macht, in diesem Fall wäre er tatsächlich störend.
- Zeit zum Schnüffeln, denn das wirkt nachweislich beruhigend. Dabei darf der Hund das Tempo bestimmen.
- Auch Zuhause gilt: Viel Ruhe, idealerweise an einem sicheren Rückzugsort. Kein Training, keine Besucher, kein unnötiges Programm.

HINWEIS
Dieses Schriftstück enthält lediglich meine persönlichen Erfahrungen und ersetzt keinesfalls ein professionelles Hundetraining!
© Anja Kiefer | Mein Herz bellt®
Veröffentlichung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung

Hinweis: Idealerweise bleiben wir Zuhause und lassen den Hund nicht allein, denn dass könnte zu Stress führen.

- Beschäftigungen, die Entspannung fördern kann, zum Beispiel Kauknochen oder gefüllter KONG oder Schleckmatten.
  Bitte beachte hierbei, dass der Hund die Kauknochen recht leicht verspeisen können sollte. Auch der KONG sollte schnell und einfach geleert werden können. Wenn dafür viel Kraft, Aufwand oder Zeit notwendig ist, wäre es eher kontraproduktiv.

**Wann ist Decompression sinnvoll?**

Es gibt viele Situationen, in denen Decompression besonders hilfreich ist:

- Wenn ein Hund neu in ein Zuhause einzieht
- Nach einem Umzug oder langen Reisen
- Nach Tierarztbesuchen, Silvester oder anderen belastenden Ereignissen
- Bei Hunden aus dem Tierschutz, die mit vielen neuen Eindrücken umgehen müssen
- Immer dann, wenn man merkt, dass der Hund überlastet, unruhig oder gestresst wirkt

## Fazit

Decompression beim Hund ist ein wertvolles Werkzeug, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden deines Vierbeiners nachhaltig zu fördern. Mit Ruhe, Verständnis und kleinen, bewussten Schritten schenkst du deinem Hund die Sicherheit, die er braucht, um gesund, ausgeglichen und lernfähig zu bleiben.

## Quellenverzeichnis


- Beerda, B., Schilder, M. B. H., van Hooff, J. A. R. A. M., de Vries, H. W., & Mol, J. A. (1998). *Behavioural, saliva cortisol and heart rate responses to different types of stimuli in dogs*. Applied Animal Behaviour Science, 58(3–4), 365–381.
- Horwitz, D., & Mills, D. (Hrsg.). (2009). *BSAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine* (2. Aufl.). Gloucester: British Small Animal Veterinary Association.
- Overall, K. L. (2013). *Manual of Clinical Behavioral Medicine for Dogs and Cats*. St. Louis: Elsevier.



HINWEIS
Dieses Schriftstück enthält lediglich meine persönlichen Erfahrungen und ersetzt keinesfalls ein professionelles Hundetraining!
© Anja Kiefer | Mein Herz bellt®
Veröffentlichung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung

- Yin, S. (2009). *Low Stress Handling, Restraint and Behavior Modification of Dogs & Cats*. Davis: CattleDog Publishing.
- Patel, P. (2020). *The Importance of Decompression for Rescue Dogs*. Journal of Applied Companion Animal Behavior, 14(2), 23–27.
- Turid Rugaas (2001). *Calming Signals – Die Beschwichtigungssignale der Hunde*. Bielefeld: Kynos Verlag.



HINWEIS
Dieses Schriftstück enthält lediglich meine persönlichen Erfahrungen und ersetzt keinesfalls ein professionelles Hundetraining!
© Anja Kiefer | Mein Herz bellt®
Veröffentlichung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung