



Aus der Forschung Menschlicher Stressgeruch beeinflusst das Lernen

Kann dein Hund „riechen“, wie du dich fühlst und lernt er dadurch anders? Aktuelle Forschungen legt nahe: Menschlicher Stressgeruch beeinflusst die kognitive Bewertung und Lernleistung von Hunden.[1][2] Fürs Training heißt das: Unsere eigene Regulation ist nicht ein „nice to have“, sondern ein klarer Erfolgsfaktor.

In diesem Beitrag erfährst du kurz und verständlich, wie die Studien aufgebaut sind, was sie für den Alltag bedeuten und wie du mit fairen, kleinschrittigen Ritualen einen ruhigen Start in jede Übung schaffst.

1) Forschungsergebnisse

- Stress vs. Entspannung ist „riechbar“:
Hunde können Geruchsproben von Menschen nach stressigen Aufgaben (z. B. Kopfrechnen) zuverlässig von neutralen Proben unterscheiden.[2] Das wurde streng kontrolliert (u. a. Doppelblind-Design, validierte Stressinduktion).
Ergebnis: Der Geruch von menschlichem Stress ist für Hunde informativ – ganz ohne Blickkontakt oder Stimme.[2] ([PLOS](#))
- Geruch beeinflusst Lernen:
In einer weiteren Studie veränderte allein der Geruch einer unbekanntes, gestressten Person das Verhalten von Hunden in einer kognitiven Bewertungsaufgabe (Cognitive-Bias-Test). Hunde zeigten unter Stressgeruch deutlich zurückhaltender eigene Entscheidungen und lernten in bestimmten Phasen anders als unter einem „entspanntem“ Geruch.[1]
Fazit: Unsere Ausstrahlung (inkl. Geruch) kann das Lernklima und die Entscheidungstendenzen des Hundes beeinflussen. ([Nature](#))

Warum das wichtig ist:

Wenn dein Hund in einer Übung plötzlich vorsichtiger oder „pessimistischer“ wirkt, kann neben weiteren Faktoren auch dein eigener Zustand mitspielen.

Wichtig hierbei ist:

Es handelt sich hierbei um **keine „Schuldzuweisung“** („*Es liegt an dir, dass dein Training nicht klappt!*“), sondern eine Ermunterung, die Rahmenbedingungen neu zu überdenken und für dich optimal (entspannt) zu gestalten.

„Fehler“ sind Informationen, die dir helfen dein Training zu optimieren.

2) Was bedeutet das für dein Training?

- Ein ruhiger Start zahlt sich für dich und deinen Hund aus:
Wenn Du merkst, dass Du *gestresst* bist, starte bewusst ein Mini-Ritual vor jeder Trainingseinheit (Atem, Schultern lockern, klare Start-Sequenz) schafft Erwartungssicherheit. Es passt zu deinem kleinschrittigen Ansatz und stärkt Vertrauen.
Die Forschung belegt, dass menschliche Emotionen und Geruchssignale das Hundeverhalten beeinflussen – je ruhiger unser Einstieg in das Training, desto günstiger die Basis fürs Lernen.[1][2][3] ([Nature](#))

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



- Kooperatives Setting statt Druck:
Freundliche, entspannte, strukturierte und zeitlich limitierte Trainings-Strategien (z. B. rutschfester Boden, PEZZI Füttern, ausreichend Pausen, EXIT Strategien, Wahlmöglichkeiten, Ende der gesamten Trainingseinheit nach max. 5-6 Minuten inkl. Pausen) reduzieren Stressanzeichen und verbessern die Lern-Erfahrung in der Praxis und dieses Prinzip gilt auch zu ein Training daheim.[⁴] ([PMC](#))
- Positive Verstärkung:
Belohnungsbasiertes Training passt nicht nur ethisch, sondern unterstützt nachweislich Wohlbefinden und Lernqualität und dies ist besonders sinnvoll, wenn Stress (geruchlich) „mit im Raum“ steht.

3) Das 2-Minuten-Ritual bevor es in die Trainingseinheit geht

Ziel: Dich selber „herunterfahren“, bevor ihr loslegt – ohne großen Aufwand, aber mit spürbarem Effekt.

1. Ankommen (20–30 s):
Stell dich hüftbreit hin, spüre Bodenhaftung. Einatmen durch die Nase, ausatmen doppelt so lang.
2. Schultern & Gesicht (20 s):
Schultern kreisen, Stirn lockern, sanft lächeln. (Dein Hund „liest“ Mikromimik & Körperspannung.)
3. Start-Signal setzen (20 s):
Ruhig das Start-Button Verhalten abfragen (Bei uns ist das: „Magst du was machen?“ und ich halte meine Finger für den Finger-Touch hin).
Unbedingt das erlernte Start-Button Verhalten deines Hundes abwarten (Bei uns „anstupsen“ meiner Finger).

WICHTIG:

Wird das Start Button Verhalten vom Hund nicht ausgeführt, findet auch kein Training statt!

Dann streue dem Hund gerne seine Kekse aus, fülle den Schnüffelteppich, lege ihm Spielzeug hin und setz dich ruhig auf den Boden zu ihm.

Nur wenn du sein „Nein“ zum Training akzeptierst, ist es für den Hund eine echte Wahlfreiheit.

Dein Hund verliert niemals etwas, wenn er „Nein“ sagt“.

Er bekommt seine Kekse gestreut.

Er bekommt seine Spielsachen ausgelegt.

Er bekommt Streicheleinheiten, wenn er es wünscht.

Vor allem aber bekommt er unser Verständnis für sein Handeln. Denn sein Handeln („Nein“) hat immer einen sehr guten Grund. Es liegt dann an uns zu erkennen, wieso unser Hund heute, in diesem Kontext „Nein“ gesagt hat.

4. Erste Übung (ca. 30 Sekunden):
Der Einstieg sollte immer relativ einfach sein, so dass dein Hund schnell zum Erfolg kommt. Dieser wird immer sofort belohnt (PEZZI füttern), dann eine Pause einläuten.
5. Kommt dein Hund von sich aus nach der Pause zu dir ins Setting zurück, OHNE dass du in rufst:
Frage ihn, ob er weiter machen möchte und prüfe ob er eincheckt (Ich halte meine Finger hin und frage: „Machen wir weiter?“ -> Finger werden angestupst = wir machen weiter. Finger werden nicht angestupst = wir beenden und es geht wie bei „WICHTIG“ weiter)

HINWEIS

Dieses Schriftstück enthält lediglich meine persönlichen Erfahrungen und ersetzt keinesfalls ein professionelles Hundetraining!

© Anja Kiefer | Mein Herz belly®

Veröffentlichung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung



Achte bitte auch während der Trainingseinheit auf das Verhalten deines Hundes:

Macht er motiviert mit? Prima.

Ist sein Verhalten eher „zurückhaltend“ (bewegt sich z.B. langsamer, bleibt stehen, setzt sich hin, zeigt Signalsuchendes Verhalten) unterstütze ihn bitte.

Du kannst z.B. die „Anforderungen“ vereinfachen. Setze deinen Hund bewusst auf Erfolg und halte die Belohnungssequenz, auch wenn es eine vermeintlich „einfache“ Aufgabe war (denn wir wissen nicht, was für unsere Hunde in dieser Situation, in diesem Kontext wirklich „einfach“ ist) hoch.

Tipp: Startet beide auf dem passenden Erregungslevel, trainiert kleinschrittig und steigert die Anforderungen nur langsam.

Übrigens: *Es muss nicht immer höher, schneller, weiter sein, ein „das ist heute mal eine so leichte Aufgabe, die wir noch im Schlaf beherrschen“, ist immer, immer, immer erlaubt.*

Zur Info:

Veränderst du eine Sache im Setting (erhöht den Schwierigkeitsgrad in einem Punkt) wird eine andere Sache im Setting vereinfacht (z.B. im Bereich Zielgeruch Suche hast bisher im Setting immer direkt neben dem Zielgeruch gestanden, nun stehst du weiter entfernt davon, dann sollte Dauer des in diesem Setting erwünschten Verhaltens (Anzeigen des Zielgeruchs) nur 1 Sekunde gezeigt werden statt 3 Sekunden (wenn du direkt neben dem Zielgeruch stehst)).

Das ist gelebte Fairness und der Weg zu nachhaltigen Lernen, selbst wenn „Menschenstress“ mal mitschwingt und glaub mir, auch ich bin im Training gelegentlich mehr als „nur wuschig“.

4) Häufige Fragen und meine persönliche Meinung dazu

„Was, wenn ich gestresst bin und keine Zeit habe?“

Dann wird an diesem Tag nicht trainiert. Nimm dir eine Tasse Tee, ein Buch und dann macht ihr es euch zu zweit auf der Couch gemütlich.

Training ist toll - aber es ist nicht alles. Es gibt so viel, was ihr gemeinsam machen könnt. Quality Time ist unersetzbar und die habt ihr auch gemeinsam beim entspannen auf der Couch.

„Soll ich mich ‚zusammenreißen‘?“

Auch hier gilt:

Wir tolerieren ein „Nein“ unsere Hunde zum Trainingsangebot und selbstverständlich dürfen auch wir „Nein“ sagen. Ein „zusammenreißen“ bringt überhaupt nichts - hier ist ein „Heute lass ich es mal besser sein“ die einzig sinnvolle Entscheidung.

„Mein Hund ist aufgeregt.“

„Aufregung“ ist per se nicht schlecht. Der „Trick“ ist, für jede Trainingseinheit das passende Erregungsniveau zu finden. Wenn dein Hund „aufgeregt“ ist (springt hoch, bellt, usw.) kannst du die sogenannte „Erregungskurve“ surfen. Hierbei handelt es sich um ein strukturiertes hoch- und wieder herunterfahren des Hundes. Über diese Kurve kann er das passende Aktivitätslevel für die Trainingseinheit erreichen.

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



Fazit: Studien zeigen, dass Hunde menschlicher Stressgeruch nicht nur „wahrnehmen“, sondern dass dieser ihr Lernen und ihre Entscheidungen messbar beeinflussen kann.[1][2]

Wenn wir uns diese bewusst machen und vor jeder Trainingseinheit „in uns horchen“ wie es uns gerade geht, unser eigenes Start Ritual durchführen und erst danach (wenn überhaupt) starten, kleinschrittig arbeiten und unseren Hunden immer eine echte Wahl ermöglichen, schaffen wir ein Lernklima, das fair, freundschaftlich und wirksam ist.

Quellenverzeichnis (Fußnoten)

[1] Parr-Cortés, Z., et al. (2024). The odour of an unfamiliar stressed or relaxed person affects dogs' responses to a cognitive bias test. *Scientific Reports*.

Erstmals belegt: Ohne visuelle/akustische Hinweise kann menschlicher Stressgeruch die kognitive Bewertung/Lernleistung von Hunden beeinflussen. ([Nature](#))

[2] Wilson, C., et al. (2022). Dogs can discriminate between human baseline and stress odours. *PLOS ONE*. Doppelblindes, kontrolliertes Design zeigt: Hunde unterscheiden zuverlässig zwischen Stress- und Basisgeruch von Menschen. ([PLOS](#))

[3] Grigg, E. K., et al. (2022). Assessing the Relationship Between Emotional States and Dog Welfare. *Animals (Review)*.

Übersichtsarbeit zu Kanälen (visuell, auditiv, chemisch) der Emotionswahrnehmung beim Hund. ([PMC](#))

[4] Squair, C., et al. (2023/2024). Effects of Changing Veterinary Handling Techniques on Canine Behaviour and Physiology. *Animals / Animal Welfare*.

Gezielte stressreduzierende Praxisinterventionen verbessern Verhaltens- und teils physiologische Marker über wiederholte Besuche. ([PMC](#))

(Hinweis: Für vertiefende Hintergründe zu kooperativer Pflege siehe auch Wess et al., 2022 – Pilotstudie zu „Cooperative Care“ in der tierärztlichen Untersuchung.) ([ScienceDirect](#))

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