



Tatjana Schröder

# ANGSTHUNDE GANZHEITLICH VERSTEHEN & BEGLEITEN

Von Entwicklung, Genetik & Epigenetik,  
Verhalten, Nervensystem und  
Darmgesundheit bis hin zu möglichen  
Therapie- und Unterstützungsansätzen.



Hunde psychologie  
Tierheilpraktik

# Inhalt

<b>1. Grundlagen von Angst Definition.....</b>	<b>15</b>
Was Angst eigentlich ist.....	15
Angst, Furcht und Stress – warum diese Begriffe nicht dasselbe bedeuten.....	16
Furcht – die Reaktion auf eine konkrete Gefahr.....	16
Angst – die Erwartung einer möglichen Gefahr.....	16
Stress – die Aktivierung des Körpers.....	17
Abgrenzung: Angst, Panik, Phobie und Trauma.....	18
Panik – wenn das System überflutet wird.....	18
Phobien – Angst vor spezifischen Auslösern.....	19
Trauma – wenn das Nervensystem überwältigt wurde.....	19
Adaptive und maladaptive Angst.....	20
Angst als Überlebensmechanismus.....	21
<b>2. Evolution &amp; Funktion.....</b>	<b>22</b>
Warum Angst biologisch notwendig ist.....	23
Der Hund als Überlebenskünstler.....	23
Die vier großen Überlebensreaktionen:.....	24
Fight – Flight – Freeze – Fawn.....	24
Warum diese Reaktionen evolutionär sinnvoll sind.....	28
Selektionsvorteile – warum vorsichtige Tiere oft länger überlebten.....	28
Akute Angst – kurzfristig sinnvoll.....	29
Chronische Angst – wenn das Nervensystem nicht mehr abschaltet.....	29
Die Gefühlswelt eines Angsthundes verstehen.....	30
<b>3. Epigenetik &amp; Genetik.....</b>	<b>31</b>
Was Genetik überhaupt bedeutet.....	32
Was Epigenetik bedeutet.....	33
Vererbung von Temperament und Sensibilität.....	33
Die Rolle des Nervensystems.....	34
Stressverarbeitung und genetische Unterschiede.....	35
Warum manche Hunde reizempfindlicher sind.....	36
Einfluss der Elterntiere während der Trächtigkeit.....	36
Frühkindliche Entwicklung und sensible Phasen.....	37
Trauma und epigenetische Veränderungen.....	38

Generationenübergreifende Weitergabe von Stress.....	38
Gene sind keine endgültige Bestimmung.....	39
Neuroplastizität – warum Veränderung möglich ist.....	39
Zusammenspiel von Genetik, Umwelt und Erfahrung.....	40
Bedeutung für das Verständnis von Angsthunden.....	40
Konsequenzen für Training, Therapie und Alltag.....	40
<b>4. Neurobiologie der Angst.....</b>	<b>41</b>
Das Gehirn bewertet ständig: Sicher oder gefährlich?.....	42
Die Amygdala – das Alarmzentrum des Gehirns.....	42
Der Hippocampus – Gedächtnis und Kontext.....	44
Der präfrontale Cortex – Regulation und Kontrolle.....	46
Warum Regulation unter Angst schwieriger wird.....	46
Angstnetzwerke im Gehirn.....	46
Warum der Körper auf Angst reagiert.....	47
Neuroplastizität – Angst kann gelernt werden.....	48
Angst kann auch verlernt werden.....	48
Warum Sicherheit die Grundlage jeder Veränderung ist.....	48
<b>5. Biochemie der Angst.....</b>	<b>55</b>
Das Gehirn kommuniziert über Botenstoffe.....	56
GABA – das innere Bremssystem.....	56
Glutamat – das Aktivierungssystem.....	58
Wenn das Gehirn zu stark aktiviert bleibt.....	58
Warum Reizüberflutung so belastend ist.....	59
Serotonin – Stimmung, Sicherheit und Stabilität.....	59
Die enge Verbindung zwischen Darm und Serotonin.....	60
Dopamin – Motivation und Erwartung.....	61
Hormone – die körperliche Seite der Angst.....	62
Die HPA-Achse – das zentrale Stresssystem.....	64
<b>6. Biophysik &amp; Körperreaktionen.....</b>	<b>65</b>
Das Nervensystem – die Schaltzentrale für Sicherheit und Gefahr.....	66
Der Sympathikus – das Aktivierungssystem des Körpers.....	67
Der Parasympathikus – das Regulationssystem.....	68
Warum manche Hunde nie richtig entspannen können.....	69
Die Polyvagal-Theorie – warum Sicherheit biologisch ist.....	69
Der ventrale Vagus – Sicherheit und soziale Verbindung.....	70
Wie ein Hund im ventralen Zustand wirkt.....	70

Sicherheit ist nicht nur Training – sondern Biologie.....	70
Der dorsale Vagus – Shutdown und Erstarrung.....	71
Wie Shutdown beim Hund aussieht.....	71
Körperliche Reaktionen von Angst.....	72
Warum chronische Angst den ganzen Organismus belastet.....	74
<b>7. Körperliche Auswirkungen.....</b>	<b>75</b>
Angst als biologischer Ausnahmezustand.....	75
Kurzfristige Auswirkungen von Angst.....	76
Erhöhte Leistungsfähigkeit.....	76
Warum Angst kurzfristig sogar „hilfreich“ sein kann.....	77
Schnelle Reaktionsfähigkeit.....	77
Warum chronische Angst problematisch wird.....	78
Immunschwäche – wenn der Körper seine Ressourcen verliert.....	78
Entzündungen – wenn der Körper dauerhaft im Alarm bleibt.....	79
Darmprobleme – die Darm-Hirn-Achse.....	80
Warum Angst den Darm beeinflusst.....	80
Das Mikrobiom und Angst.....	81
Hormonelle Dysbalancen.....	82
Schlafstörungen – wenn der Körper nie wirklich abschaltet.....	83
<b>8. Psychische Auswirkungen.....</b>	<b>84</b>
Wenn Angst das gesamte Leben beeinflusst.....	85
Generalisierte Angststörung – wenn die Welt grundsätzlich unsicher wird.....	85
Panikstörung – wenn das Nervensystem plötzlich eskaliert.....	86
Zwangsstörungen – wenn Verhalten zur Stressregulation wird.....	88
Äußere Einflüsse als Auslöser.....	90
Krankheiten können ebenfalls Zwänge verursachen.....	92
Schmerzen als Ursache.....	92
Allergien und Hautprobleme.....	93
Neurologische Erkrankungen.....	93
Darm-Hirn-Achse und Neurotransmitter.....	94
Hormone und Stoffwechsel.....	94
Beispiele für zwanghaftes Verhalten beim Hund.....	95
Was hinter zwanghaftem Verhalten betrachtet werden muss.....	102
Depression – die enge Verbindung zwischen Angst und Erschöpfung.....	104
Wenn das Nervensystem keine Energie mehr hat.....	104
Reizbarkeit und Überforderung.....	105

Triggerstapelung – wenn das Fass überläuft.....	106
Konzentrationsprobleme – wenn das Gehirn im Überlebensmodus arbeitet.....	106
Warum Druck Konzentrationsprobleme verstärken kann.....	107
<b>9. Verhalten &amp; Ausdruck von Angst.....</b>	<b>108</b>
Angst zeigt sich über Verhalten.....	109
Vermeidungsverhalten – Abstand zur Gefahr schaffen.....	110
Aggression – wenn Angst nach vorne geht.....	111
Erstarren (Freeze) – die stille Angst.....	113
Hypervigilanz – dauerhafte Alarmbereitschaft.....	114
Kontrollverhalten – Sicherheit durch Kontrolle.....	115
Rückzug und sozialer Abbruch.....	117
Warum Angstverhalten so unterschiedlich aussieht.....	118
<b>10. Lernen &amp; Konditionierung von Angst.....</b>	<b>119</b>
Das Gehirn lernt ständig.....	119
Klassische Konditionierung – wie Trigger entstehen.....	120
Operante Konditionierung – wenn Vermeidung belohnt wird.....	121
Generalisierung von Angst.....	122
Sensibilisierung – wenn das Nervensystem immer empfindlicher wird.....	123
Habituation – wenn das Nervensystem Sicherheit lernt.....	124
<b>11. Ursachen von Angst.....</b>	<b>125</b>
Biologische Ursachen von Angst.....	126
Genetik – wenn Sensibilität veranlagt ist.....	126
Neurotransmitter-Ungleichgewicht.....	127
Hormonelle Faktoren.....	128
Psychologische Ursachen von Angst.....	128
Traumata – wenn das Nervensystem überwältigt wurde.....	128
Bindungserfahrungen – Sicherheit entsteht in Beziehung.....	128
Unsicherheit und Kontrollverlust.....	129
Umweltbedingte Ursachen von Angst.....	129
Reizüberflutung.....	129
Chronischer Stress.....	130
Fehlende Sicherheit.....	130
<b>12. Angst &amp; Gedächtnis.....</b>	<b>131</b>
Das Gehirn speichert nicht nur Fakten – sondern Gefühle.....	132
Warum emotionale Erinnerungen so stark sind.....	132
Emotionale Gedächtnisspeicherung – wenn Gefühle abgespeichert werden.....	132

Implizites und explizites Gedächtnis.....	133
Traumagedächtnis – wenn Erfahrungen fragmentiert gespeichert werden.....	135
Warum Traumagedächtnis nicht logisch funktioniert.....	135
Warum Trauma nicht „vergessen“ wird.....	136
Warum Triggerreaktionen so plötzlich wirken.....	137
Warum Angsthunde oft „überreagieren“.....	137
<b>13. Chronifizierung von Angst.....</b>	<b>138</b>
Warum Angst „hängen bleibt“.....	138
Fehlende Regulation – wenn der Körper nicht mehr herunterfährt.....	139
Warum Erholung so wichtig wäre.....	139
Daueraktivierung der Stressachsen.....	140
Was Dauerstress im Körper verändert.....	140
Warum Ruhe sich plötzlich „falsch“ anfühlen kann.....	141
Der Teufelskreis chronischer Angst.....	141
Warum Angst nicht einfach „wegtrainiert“ werden kann.....	142
Heilung bedeutet Umlernen.....	142
<b>14. Angstkreisläufe.....</b>	<b>142</b>
Wie Angstkreisläufe entstehen.....	143
Warum Körperreaktionen die Angst verstärken können.....	145
Warum Angstkreisläufe irgendwann automatisch werden.....	148
Angstkreisläufe durchbrechen – wo beginnt Veränderung?.....	149
<b>15. Individuelle Unterschiede.....</b>	<b>151</b>
Warum Vergleiche oft problematisch sind.....	152
Temperament – die biologische Grundausstattung.....	153
Warum sensible Hunde oft missverstanden werden.....	154
Wenn die Welt zu viel wird.....	155
Resilienz – die Fähigkeit zur Erholung.....	155
Vorerfahrungen – das Nervensystem lernt aus der Vergangenheit.....	157
Frühe Erfahrungen prägen besonders stark.....	157
Warum Straßenhunde oft besonders komplex reagieren.....	158
<b>16. Diagnostik und Einordnung von Angst.....</b>	<b>161</b>
Wann Angst normal ist.....	162
Angst wird problematisch, wenn sie nicht mehr abschaltet.....	163
Warum frühe Unterstützung wichtig ist.....	165
Chronischer Schmerz und Nervensystem.....	167
Angst ist oft multifaktoriell.....	168

<b>17. Regulation und Selbstheilung.....</b>	<b>170</b>
Was Regulation eigentlich bedeutet.....	170
Warum Angsthunde oft nicht „einfach entspannen“ können.....	171
Das Nervensystem muss Sicherheit erst wieder lernen.....	171
Warum Regulation vor Training kommt.....	172
Warum Hunde unsere Stimmung spüren.....	173
Sicherheit entsteht über Beziehung.....	174
Körperarbeit – Heilung über den Körper.....	174
Atmung – der direkte Zugang zum Nervensystem.....	175
Bewegung – Stressenergie verarbeiten.....	176
Berührung – Sicherheit über den Körper vermitteln.....	177
Warum Grenzen so wichtig sind.....	178
Selbstheilung – der Körper besitzt Regulationsfähigkeit.....	178
<b>18. Die Darm-Hirn-Achse.....</b>	<b>179</b>
Was die Darm-Hirn-Achse eigentlich ist.....	181
Warum der Darm viel mehr ist als nur Verdauung.....	181
Das Mikrobiom – die Welt der Darmbewohner.....	182
Warum der Darm wiederum das Gehirn beeinflusst.....	183
Entzündungen – wenn der Körper dauerhaft Alarm meldet.....	185
Die Verbindung zu Allergien.....	186
Warum Juckreiz auch psychisch belastet.....	186
Unverträglichkeiten – wenn Nahrung zum Stressfaktor wird.....	187
Dysbiose – wenn das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät.....	187
Warum Angst und körperliche Symptome oft zusammen auftreten.....	188
Was Angsthunde oft besonders brauchen.....	189
<b>19. Therapeutische Ansätze.....</b>	<b>190</b>
Psychologische Ansätze.....	191
Verhaltenstherapie – Lernen, dass Sicherheit möglich ist.....	191
Exposition – kontrollierte Begegnung mit Angst.....	191
Warum Exposition oft missverstanden wird.....	191
Wie Exposition bei Hunden aussieht.....	192
EMDR – Verarbeitung belastender Erinnerungen.....	192
Warum Trauma oft „festhängt“.....	193
Somatische Therapie – der Körper erinnert sich.....	193
Traumatherapie – wenn das Nervensystem überwältigt wurde.....	195
Die Klopftechnik – Wie rhythmische Berührung dem Nervensystem helfen.....	196

Biophotonenlicht und Lichttherapie bei Angsthunden.....	197
Akupressur – Sanfte Regulation für Körper und Nervensystem.....	200
Biologische Ansätze.....	204
Ernährung – die Darm-Hirn-Achse.....	204
Mikronährstoffe – das Gehirn braucht Baustoffe.....	205
Schlafregulation – Heilung braucht Erholung.....	206
Körperorientierte Ansätze.....	207
Atemtechniken – Regulation über die Atmung.....	207
Nervensystemtraining – Sicherheit wieder lernen.....	208
Therapeutische Ansätze bei Hunden.....	208
Training und Management.....	208
Sichere Bindung – Heilung über Beziehung.....	209
Reizkontrolle – weniger ist oft mehr.....	209
Unterstützende Supplemente.....	209
Warum Angst ganzheitlich betrachtet werden muss.....	210
<b>20. Die Rolle von Bindung und Sicherheit.....</b>	<b>211</b>
Warum Bindung biologisch überlebenswichtig ist.....	211
Bindungssystem und Angstsystem – zwei eng verbundene Systeme.....	212
Wie Bindung regulierend wirkt.....	212
Sichere und unsichere Bindung.....	213
Co-Regulation – Nervensysteme beeinflussen sich gegenseitig.....	216
Warum Dominanzdenken oft Regulation verhindert.....	218
Warum Sicherheit Lernen überhaupt erst möglich macht.....	218
<b>21. Integration und Heilung.....</b>	<b>219</b>
Warum Angst so tief gespeichert wird.....	220
Warum Heilung nicht über Druck entsteht.....	221
Sicherheit wieder aufbauen.....	221
Warum Angsthunde oft keine echte Sicherheit kennen.....	221
Vertrauen entwickeln.....	222
Neue Erfahrungen ermöglichen.....	224
Nervensystem „neu lernen“.....	225
Warum Rückschritte normal sind.....	226
Warum vollständige Symptomfreiheit nicht immer realistisch ist.....	227
Warum Mitgefühl so wichtig ist.....	227
<b>Schlusswort.....</b>	<b>231</b>