



Foto: fotolia.de

La-Ko-Ko®

Eine Möglichkeit, eine kompetente Beziehung zwischen Mensch und Hund zu erarbeiten

Welcher Hundebesitzer wünschte sich nicht, mit seinem Hund entspannt und gelassen scheinbar schwierige Situationen angehen zu können? Zum Beispiel, wenn der «Erzfeind» Artgenosse um die Ecke kommt oder wenn eine Gruppe kleiner Kinder schreiend auf den Hund zurennt? Irgendwie gehts ja schon, aber der Mensch wird meist bereits vor dem Hund in Angst und Schrecken versetzt, weil er zu wissen glaubt, dass der eigene Vierbeiner gleich «ausflippen» wird.

Vielleicht schreit der Mensch oder zerrt an der Leine, und der Hund steigert sich in ein bestimmtes Verhalten hinein und kann sich kaum beruhigen, bis der Halter entscheidet, dass die Situation vorbei ist und seine Anspannung sich löst. Dann beruhigt sich auch der Hund und beide können weitergehen.

Was ist hier wohl falsch gelaufen? Was ist der Auslöser einer kritischen oder sogar gefährlichen Situation? Was wäre passiert, wenn der Mensch mit dem Hund anders kommuniziert hätte oder sogar die Situation gelassener angegangen wäre? Ist Vertrauen vorhanden oder nur der Zwang zur Kontrolle?

In der Ruhe liegt die Kraft

Eine seit Jahren in der Verhaltenstherapie bewährte Methode von Thomas Baumann hat den exotischen Namen **La-Ko-Ko**, was nichts anderes bedeutet als **L**angsamkeit, **K**oordination und **K**onzentration. La-Ko-Ko hat einen sehr hohen Wirkungsgrad, insbesondere bei Hunden, die ängstlich, angstaggressiv oder nervös reagieren. Das Wesentliche des La-Ko-Ko-Trainings ist aber nicht der Hund, sondern der Mensch. Denn er vermittelt durch ruhige und langsame Bewegungen, einer ruhigen, fast meditierende

Stimme und 100%ige Konzentration auf seinen Hund nicht nur Souveränität gegenüber seinem Vierbeiner, sondern bleibt selbst in Extremsituationen ruhig und gelassen, aber auch konsequent. Diese Ruhe überträgt sich auf den Hund und man kann förmlich zusehen, wie viel entspannter der Hund schon nach kurzer Zeit ist. Leckerli, Spielzeug, hektische Bewegungen und eine laute oder lustbetonte Stimme sind beim La-Ko-Ko absolut tabu. Hierbei geht es um eine tiefe Beziehung zwischen Mensch und Hund – auf sozialer Basis. Die scheinbar unberechenbaren Reaktionen unserer Hunde sind häufig von uns Hundebesitzern selber provoziert. Die Ursprünge sind so vielfältig, wie es Hundebesitzer gibt. Mögliche Ursachen sind unter anderem:

- Rassemerkmale (genetische Dispositionen): Welche Motivationen/Triebe kommen bei Ihrem Rassehund durch die Zucht vermehrt zur Geltung?
- Gesundheitliche Störungen: Schmerzen, Fehlfunktion der Schilddrüse etc.
- Umwelt- und soziale Einflüsse: keine oder falsche Auslastung, Familienkonstellation etc.
- Erfahrungsdefizite: Der Hundebesitzer ist sich nicht im Klaren, wohin die Reise mit seinem Vierbeiner genau gehen soll.
- Unter- und/oder Überforderung: Stressfaktoren, Schlaf, Lärm etc.

Beginnen kann es bereits mit der Auswahl der Hunderrasse oder des Mischlings. Haben Sie sich schon gefragt, welche Motivationen/Triebe Ihr Rassehund in sich trägt oder welche Rassen in Ihrem Mischling stecken? Die jahrelange Selektion einer Rasse für eine spezielle Aufgabe kann für bestimmte Reaktionen auf gewisse Reize verantwortlich sein. Diese Faktoren gilt es zu verstehen und ihnen vorzubeugen, und zwar damit, dem Menschen entsprechend das Verständnis zu vermitteln, um dann die Arbeit mit dem Hund in voller Bewusstheit zu verstehen und zu geniessen.

Warum La-ngsamkeit?

Im Mentaltraining La-Ko-Ko nach Thomas Baumann lernt der Hundebesitzer zuerst in Ruhe, später unter dosierter Stresszufuhr, die eigenen Emotionen zu kontrollieren und später auch kritische Alltagssituationen mit dem Hund ohne Eskalation zu bewältigen. Jeder Hund – besonders aber der nervöse, unsichere, instabile oder angstaggressive Hund – hat das Recht auf eine souveräne und klare Führung durch seinen Halter.

Vertrauen ist keine Verhaltensweise! Vertrauen ist ein ZUSTAND.

Durch diesen Zustand wird ein Grossteil anderer (ebenso möglicher oder unerwünschter) Handlungen schlicht und ergreifend ausgeschlossen. Vertrauen erfordert daher auch eine gewisse Kontrolle. Eine Kontrolle, die in schwierigen Situationen garantiert, handlungsfähig zu bleiben, um eben das Vertrauen nicht zu erschüttern. Denn der Hund vertraut seiner relevanten Bezugsperson nicht einfach blind.

Durch äusserst langsame motorische Bewegungsabläufe im Führtraining sowie durch sogenannte «Stand-by»-Übungen (Ruheübungen, stehend oder sitzend) entsteht ein soziales, meditatives Umfeld mit sehr beruhigenden Auswirkungen auf Zwei- und Vierbeiner. Hoch konzentriertes und völlig neu koordiniertes Führverhalten steht im Mittelpunkt des Trainings. Es ist eine ausgezeichnete Hilfestellung in der Therapie von Problemhunden.

Ko-ordination von Hund und Halter

«Im La-Ko-Ko-Training wird das Team über klare Führvorgaben (Koordination) mittels Kopfhalter und Halsband bzw. Geschirr in einen langsamen, konzentrierten Bewegungsablauf gebracht», sagt Harry Meister, bislang der einzige lizenzierte La-Ko-Ko-Trainer in der Schweiz. «Der Hundeführer lernt, sich 100%ig auf seinen Hund zu konzentrieren und die Kontrolle über dessen Verhalten zu übernehmen. Der Hund gewinnt durch diese zurückgewonnene Souveränität des Menschen Sicherheit und Stabilität. Hunde, die nach aussen hin aggressiv auftreten, lernen, dem

Entspannte Sicherheit und Kontrolle mit dem Halti.



› «Stand-by»-Übungen fördern aktiv Erregungs- und Selbstkontrolle.

Menschen die Führung in kritischen Situationen zu 100% zu überlassen. Durch diese Erhöhung des Führanspruchs wird das Vertrauensverhältnis zwischen Hund und Hundeführer gefördert, denn jetzt führt der Mensch seinen Hund im wahrsten Sinn des Wortes und der Hund hat gelernt, wie entspannend es ist, sich führen zu lassen.»

La-Ko-Ko ist definitiv keine kurzfristige Hau-Ruck-Methode. Es geht um eine grundlegende Verhaltensänderung beider Lebewesen, die ihre Zeit und viel Geduld braucht. La-Ko-Ko setzt zuerst beim Menschen an. Hat der Mensch gelernt, souverän und gelassen seinem Hund gegenüber aufzutreten und die Führung zu übernehmen, wird der Hund dies gerne akzeptieren und es kann wieder Vertrauen und Nähe entstehen.

Stimmungsübertragung durch Erfolgsgarantie –

Die durch das Training erreichte positive Stimmungsübertragung von Mensch zu Hund ist der optimale Weg zur Verhaltensstabilisierung des Vierbeiners.

Vermittlung von Sicherheit –

Insbesondere unsichere Hunde benötigen eine emotionale «Nabelschnur» zu ihren Besitzern. Dabei bilden die wissenschaftlich fundierten Begriffe wie Unsicherheit, Körpersicherheit, Gefühlssicherheit, Kommunikationssicherheit und vor allem die Erlebnissicherheit wesentliche Bausteine.

Erlebnissicherheit fördern –

Erfolgsenerlebnisse durch eigeninitiatives Handeln des Hundes geben dem Vierbeiner zusätzlich emotionale Kraft und Sicherheit.

Erregungsprozesse hemmen, reduzieren und schwächen –

Eine der nachweislich effektivsten Therapieformen ist die unter sehr ruhigen Bedingungen durchgeführte, abgestufte Reizkonfrontation. Erhöhung der individuellen Reizschwelle in Konfliktsituationen.

Ko-nzentration – das A und O

Durch Einbindung weiterer sozial-emotionaler Elemente wird Gefühls-, Kommunikations- und vor allem die Erlebnis-Sicherheit weiter gestärkt und ausgebaut. Die Hirnforschung beweist, dass das Gehirn immer wieder neu lernt (Literaturhinweis: ähnlich der Dialektisch-Behavioralen Therapie [DBT] nach Marsha Linehan). Deshalb wäre es falsch, hier von Prägung zu reden. Viel eher sind es prägungsähnliche Vorgänge. Bewältigbarer Stress mit sozialer Unterstützung (Sicherheit und Halt) durch den Hundebesitzer entwickelt im Gehirn des Hundes neue Beziehungsmuster, die dessen Erregung bei negativen Aussenreizen erheblich reduzieren können. Dieses Prinzip ist die Grundlage für einen erfolgreichen Abbau von Ängsten und Unsicherheiten.

«Die Erfolgsgarantie ist die positive Stimmungsübertragung von Mensch zu Hund», bemerkt Harry Meister. «Es ist der optimale Weg zur Verhaltensstabilisierung des Vierbeiners. Bindung und Beziehungen sind veränderlich, weil Mensch und Hund gleichermaßen Kooperationswesen sind. Wie



erwähnt, beweist die Hirnforschung, dass lebenslänglich «neue Leitungen» im Gehirn gelegt werden. Mensch und Hund lernen eigendynamisch, subjektiv bewertete Beziehungserlebnisse in positive Beziehungsmuster im emotionalen Teil des Gehirns (Limbisches System) abzulegen.»

Vier Schritte zum erwünschten Verhalten

- 1. Schritt: Durchsetzungsphase** – beharrlich, ruhig und bestimmt. Den richtigen Draht zum Hund finden.
- 2. Schritt:** lenken und führen mit sanftem Führanspruch.
- 3. Schritt: Gewöhnungsphase = Habituation** – Sicherheit durch Kontinuität.
- 4. Schritt (neu, nach Harry Meister): sukzessives Öffnen** – von innerer Kontrolle zur äusseren Sicherheit.

Bislang konzentrierte sich La-Ko-Ko auf einen hundertprozentigen Führanspruch, Kontrolle und das entspannte «Führen» des Hundes. Über die Gerätearbeit wird ein Grossteil der Kontrolle abgegeben und über Balance versucht das Team, ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen. Der Hund lernt dabei, «sich selber zu halten», in «sich selbst stabil zu bleiben», je nach Situation auch ohne Dazutun des Hundehalters. Die Gerätearbeit wird eingesetzt, damit Körpergefühl, Selbstwertgefühl und Sensi-

bilität wieder erfahren und erlernt werden können. Körperliche Feinheiten und Sanftheit werden dem Hund wieder zurückgegeben.

Das Ziel ist Souveränität im Alltag und nicht gleich wieder aus der Balance zu fallen. Die innere Stabilität wird nun eigendynamisch und nicht mehr durch Ausseneinfluss hergestellt, was eine sehr subtile Angelegenheit für den Hundehalter darstellt.

Schliesslich soll der Hund nicht in Abhängigkeit verfallen und trotzdem das Vertrauen zum Hundehalter nicht verlieren. Innere Zwänge sind keine mehr da und der Hund muss nicht mehr «um sein Leben fürchten». Parallel wird der Hundehalter in seiner Körpersignatur geschult, damit er keine alten Muster mehr zeigt. Halt geben, statt festhalten ist das Motto.

Die Einführung in das La-Ko-Ko-Mentaltraining und die korrekte Handhabung des Kopfhalters (Halti) findet in der Regel in Einzelstunden statt. In der ersten Trainingseinheit werden die theoretischen Grundlagen von La-Ko-Ko erklärt und später durch Anleitung in die Praxis umgesetzt. Im Einzelfall wird das gesamte Training mit einer Videokamera begleitet, um nach dem praktischen Training die Aufnahmen zu analysieren. In weiteren Einzel- oder Gruppenstunden wird der Anspruch an den Hundehalter immer weiter gesteigert, um am Ende gegen alltägliche Konfliktsituationen gewappnet zu sein.

Selbstverständlich muss der gesamte Umgang mit dem Hund, die Problemstellung und allfälliges Unverständnis individuell geklärt und aufgearbeitet werden. Oft stehen Hundehalter «völlig neben den Schuhen» und haben ein komplett falsches Bild von ihrem Hund. Kompetenz und breites Fachwissen, besonders für abnormes Verhalten, sind dabei unabdingbar. Daher auch die Lizenzvergabe durch Thomas Baumann. Ein La-Ko-Ko-Trainer muss gut geschult sein, dass er mit «zarten Pflänzchen» genauso erfolgreich arbeiten kann, wie mit «gefährlichen Rabauken». Entsprechende Informationen dazu finden Interessierte unter www.dogworld.de.

Umfangreicher und anspruchsvoller wird es, wenn die betroffenen Hundehalter über einen längeren Zeitraum in die falsche Richtung angeleitet wurden. Automatismen des Menschen und erlerntes (Fehl-)Verhalten des Hundes brauchen viel Geduld, Aufklärung und Anstrengung. Anstrengungen, die sich unbedingt lohnen und sich durch eine bessere Lebensqualität bezahlt machen. >

Hohe Konzentration und entspannte Kontrolle.



Kommunikation und Vertrauen unterstützt durch taktile Sicherheit.



Langsamkeit und Konzentration führt zu Balance und innerer Stabilität.



La-Ko-Ko-Gruppenarbeit steigert Frustrationstoleranzgrenzen.



Was meinen La-Ko-Ko-Anwender?

Dies bestätigen auch die vielen Schüler von Harry Meister.

«Zwischen mir und meinem Hund ist die Bindung viel besser geworden. Dadurch ist er aufmerksamer.» – «Wir sind beide ruhiger geworden und das gegenseitige Verständnis hat sich enorm verbessert.» – «Durch La-Ko-Ko bringe ich mehr Verständnis für meinen Hund auf. Das gibt mir mehr Sicherheit im Führen und mehr Wissen.» – «Ich wusste, dass ich mit meinem Hund etwas machen musste, um mich und den Hund zu spüren.» – «Bei meinem Hund hat sich vieles verändert, aber auch bei mir. Wir sind allgemein ruhiger geworden.»

Auf die Frage, was die La-Ko-Ko-Schüler persönlich begeistere, antworteten sie:

«An La-Ko-Ko begeistert mich vor allem die ruhige Art, meinen Hund zu führen. Ich habe den vollen Führanspruch ohne Würgen oder Zerren an der Leine.» – «Die Ruhe, die Konsequenz, die Auslastung und Weiterentwicklung meines Hundes.» – «Alle Probleme werden angegangen. Es gibt kein Ausweichen!» – «Uns beiden macht es grossen Spass und wir kommen uns so nahe.»

«Ich bin schon bald 30 Jahre Hundetrainer», sagt Harry Meister, «aber ich habe noch in keinem Kurs erlebt, dass die Teilnehmer die La-Ko-Ko-Stunde ausfallen lassen – ausser in Notfällen. Bei Regen, Hagel oder Schnee, immer sind sie mit voller Begeisterung dabei.» Auf die Frage, warum dies so sei, antwortet Harry Meister: «Meine Annahme ist, dass die La-Ko-Ko-Teams unter «Leidensgenossen» sind und sie sich verstanden fühlen. Auch wird die Individualität, die

Duale Führung erleichtert das Leinenmanagement.



Bausteine von La-Ko-Ko®

Mentaltraining: auf motorischer (körperlicher) Langsamkeit beruhendes Trainingsverfahren zur mittel- und langfristigen Reduzierung von Erregungsprozessen in häufiger auftretenden Stress-Situationen. Anwendung erfolgt bei Hund und Besitzer.

- Reduktion der Motorik bis um 80%
- Klarer, souveräner und ruhiger Führanspruch
- Gelassenheit durch Hundehalter
- Bewusstseins- und Selbstbewusstseins-Steigerungen
- Erhöhung der Kooperationsbereitschaft des Hundes
- Geräte-Training (slow motion) zur Verbesserung und Optimierung des Körpergefühls
- Übungen zur Förderung der Konzentration
- Erfahrungstraining mittels Übungen zur Erhöhung der Eigeninitiative
- Auslösen der inneren Belohnungssysteme
- Umgang mit Frust – Erhöhung der Frustrationstoleranz

Ein mental ausgerichtetes Führ-, Belastungs- und Erfolgstraining mit hoher Eignung für ängstliche und angstaggressive Vierbeiner.

Weitere Infos unter www.idee-chien.ch

es bei dieser Ausbildung braucht und die gewährleistet sein muss, sehr geschätzt. Die meisten Teams sind bei La-Ko-Ko dabei, weil sie z. B. ihren Hund bei Begegnungen mit Artgenossen nicht kontrollieren konnten. Oder weil die Bindung zum Hund nicht den Vorstellungen entsprach, viele Unsicherheiten, Überforderung im Alltag, weil sie schon vieles ausprobiert hatten, das aber nicht zum Ziel führte. Generell, die Beziehung Hund-Mensch passte vielleicht in den eigenen vier Wänden, aber draussen nicht mehr. Wahrscheinlich wollen sie die Momente der «Hilflosigkeit» nicht mehr erleben.» 🐾

Text und Fotos: Harry Meister und Beatrice Bregante Sonderegger



Entspannte Nähe trotz äusseren Stressoren – ein grosses Ziel.