

Die verborgenen Fäden



*Ein neuer Blick auf Verhalten,
das verstanden werden will*

Andrea Frost



Exklusive Leseprobe für Newsletter-Leser



Bevor wir beginnen

Manche Hunde lassen sich nicht einfach „trainieren“. Sie reagieren zu schnell, zu intensiv, zu unvorhersehbar. Und während die einen nach noch mehr Konsequenz rufen, wirst du vielleicht immer leiser. Weil du spürst, dass es so einfach nicht ist.

Was, wenn Verhalten kein reines Erziehungsproblem ist?

Was, wenn hinter Unruhe, Reaktivität oder scheinbarer „Unkooperativität“ ein System steht, das schlicht aus dem Gleichgewicht geraten ist?

Dieses Buch nimmt dich mit in die Welt hinter dem Sichtbaren. Dorthin, wo Nervensystem, Hormone, Darm und Emotionen in ständiger Wechselwirkung stehen. Wir betrachten Verhalten dabei nicht als isoliertes Phänomen, sondern als das komplexe Zusammenspiel biologischer Prozesse, individueller Lerngeschichte und sozialer Dynamik.

„Die verborgenen Fäden“ verbinden Biologie und Beziehung, Wissen und Erfahrung, Hund und Mensch. Es ist ein Perspektivwechsel für dich, wenn du spürst, dass dein Hund nicht „falsch“ ist, sondern verstanden werden möchte.

Hildesheim 2026

© Andrea Frost

So ist dieses Buch aufgebaut

Dieses Buch möchte Zusammenhänge verständlich machen, ohne dabei unnötig kompliziert zu werden.

Deshalb findest du neben dem eigentlichen Fließtext immer wieder Abschnitte mit der Überschrift **„Tiefer gedacht“**.

Der Haupttext enthält alle Informationen, die du brauchst, um die Inhalte des Buches zu verstehen und im Alltag mit deinem Hund anzuwenden.

Die „Tiefer gedacht“-Abschnitte richten sich an Leser, die bestimmte Zusammenhänge noch genauer verstehen möchten. Dort findest du zusätzliche Hintergründe aus den Bereichen Biologie, Nervensystem, Darmgesundheit, Hormone und Verhaltensmedizin.

Du kannst diese Abschnitte lesen, du musst es jedoch nicht.

Wenn dir biologische Details Freude bereiten, werden sie dein Verständnis vertiefen. Wenn du lieber beim Wesentlichen bleiben möchtest, kannst du die Fachkästen jederzeit überspringen, ohne den roten Faden des Buches zu verlieren.

Beide Wege sind richtig.

Dieses Buch soll kein Prüfungsstoff sein. Es soll dir helfen, deinen Hund und die verborgenen Zusammenhänge hinter seinem Verhalten besser zu verstehen.

*Es geht nicht darum, jedes Detail zu kennen.
Oft genügt es, die Richtung zu verstehen.*



Einführung

Weshalb Training allein nicht der Schlüssel ist



Die Illusion der Kontrolle

Moritz – Wenn Liebe und Konsequenz nicht mehr reichen

Stell dir vor, du tust alles. Du liest jedes Buch, besuchst die fünfte Hundeschule und bist bereit, jede Form von „Konsequenz“ umzusetzen, zu der man dir rät. Du liebst deinen Hund, doch du hast Angst vor ihm. Deine Arme sind gezeichnet von blauen Flecken, dein Herz von dem Gefühl, komplett versagt zu haben.

So erging es der Halterin von Moritz.

Moritz, ein junger Australian Shepherd aus einer Leistungszucht, war mit 1,5 Jahren ein System auf Dauerstrom. Er rastete bei Autos aus, bei Fahrrädern, bei fremden Menschen. In seiner Welt gab es nur noch eine Strategie: Angriff ist die beste Verteidigung. Und während die Umwelt nach „Härte“ rief, Moritz im Internat mit Leinenruck „korrigiert“ wurde und ihm mit neun Monaten bereits ein Kastrationschip gesetzt wurde, wurde alles nur noch schlimmer. Er war nicht mehr ansprechbar. Er wirkte wie von einer unsichtbaren Macht ferngesteuert.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl. Das Gefühl, dass dein Hund hinter einer dicken Glaswand sitzt. Du rufst, du lockst, du korrigierst, doch nichts kommt an.

Warum Erziehung allein nicht reicht

Wir leben in der Illusion der Kontrolle. Uns wird suggeriert, dass Verhalten ein reines Ergebnis von Erziehung sei: „Du musst nur konsequent genug sein, dann funktioniert der Hund.“ Doch was, wenn die Software, das Nervensystem deines Hundes, so sehr im Alarmmodus feststeckt, dass es kaum noch Kapazität für Lernen und Reizverarbeitung hat?

Bei Moritz prallte jedes Training ab, weil sein inneres Fass längst übergelaufen war. Er war kein „Scheiß-Köter“, wie ein Trainer ihn nannte. Er war ein Hund, dessen biologische Fäden so fest verknotet waren, dass sein System ihm in vielen Momenten kaum noch andere Handlungsmöglichkeiten ließ.

Dieses Buch ist für dich, wenn du an diesem Punkt stehst. Wenn du spürst, dass Sitz-Platz-Fuß nicht die Lösung ist, sondern dass wir tiefer graben sollten. Wir verlassen die Welt der Symptombekämpfung und schauen dorthin, wo Verhalten wirklich entsteht: in das komplexe Geflecht aus Genetik, Hormonen, Darmgesundheit und Emotionen.

Der große Denkfehler:

Verhalten ist keine Einbahnstraße

Vielleicht hast du es selbst erlebt: Auf dem Hundeplatz funktioniert alles. Dein Hund beherrscht „Sitz“ und „Platz“ perfekt, die Leckerli werden dankend angenommen. Doch kaum verlässt ihr das vertraute Gelände und ein fremder Hund bellt in der Ferne, klinkt etwas in deinem Hund aus. Alle Erziehung scheint wie weggewischt.

Hier liegt der größte Denkfehler im modernen Training: Die Annahme, dass Verhalten eine reine Frage der Konditionierung ist, eine Gleichung aus Belohnung und Bestrafung.

Doch die Wahrheit ist: Erziehung kann nur auf einem stabilen biologischen Fundament fruchten. Dauerhafter Überlebensstress führt im Hundegehirn meist dazu, dass evolutionäre Schutzmechanismen Priorität erhalten. Die neuronale Plastizität, also die Fähigkeit, flexibel neue Nervenverbindungen zu bilden, kann dadurch vorübergehend in den Hintergrund treten. In diesem Moment ist dein Hund nicht ‚stur‘ oder ‚unkooperativ‘, er ist biochemisch temporär stark eingeschränkt, sodass er kaum noch auf deine Signale reagieren kann. Stress ist einer der intensivsten Modulatoren des Lernens.

Gleichzeitig liegt genau hier die Stellschraube: Sobald wir beginnen, die biologische Basis schrittweise zu entlasten, aktivieren wir auch wieder die körpereigene Anpassungsfähigkeit des Nervensystems. Solange wir diesen biologischen Boden nicht bereiten, bleibt jedes Training ein kräftezehrender Kampf gegen Symptome.

Die Metapher der Fäden:

Warum Alles mit Allem zusammenhängt

Stell dir das Verhalten deines Hundes nicht als eine isolierte Schaltung vor, die man einfach an- oder ausschalten kann. Stell dir stattdessen ein kostbares, fein gewebtes Tuch vor. Jedes Muster, das du auf der Oberfläche siehst, die Gelassenheit, die Spielfreude, doch ebenso auch die Aggression oder die Panik, entsteht durch das Zusammenspiel unzähliger einzelner Fäden im Hintergrund.

Das ist die Kernbotschaft dieses Buches:

Alles ist verwoben

Wie in einem feinen biologischen Gewebe beeinflussen sich Körper, Nervensystem, Erfahrungen und Umwelt gegenseitig, manchmal sichtbar, manchmal verborgen. Wenn du an einem dieser Fäden ziehst, bewegt sich das gesamte Muster. Eine chronische Entzündung im Darm (ein körperlicher Faden) kann über die biochemische Darm-Hirn-Achse Prozesse begünstigen, welche die Verfügbarkeit zentralnervöser Botenstoffe beeinflussen. Dies erhöht die biologische Wahrscheinlichkeit für eine gesteigerte Impulsivität im Alltag.

Um Moritz, oder deinen eigenen Hund, wirklich zu verstehen, ist es wichtig, drei Ebenen dieses Gewebes anzusehen:

- Der Körper:** Das ist das Fundament, die Hardware. Hier fließen Fäden wie die Genetik, die Organfunktion, die Ernährung und die Hormone zusammen. Ist dieser Bereich im Mangel, liegt eine Fehlfunktion vor oder belasten Schmerzen den Organismus, kann der Rest nicht stabil sein.

•**Die Psyche:** Hier finden wir die Fäden der Erfahrung, des Lernens und der emotionalen Resilienz. Wie sicher kann sich dein Hund in seiner Welt fühlen?

•**Die Umwelt:** Das sind die äußeren Einflüsse, die Reize der Stadt, der Erwartungsdruck der Gesellschaft, doch auch deine eigene Verfassung und Ruhe.

Wir machen oft den Fehler, nur an dem Faden zu zerren, der uns stört: dem sichtbaren Verhalten. Wir deckeln das Bellen oder korrigieren die Angst. Solange wir nicht verstehen, welche verborgenen Fäden im Hintergrund an diesem Muster stricken, riskieren wir, das Gewebe weiter zu beschädigen.

In den folgenden Kapiteln entwirren wir diese Fäden gemeinsam. Wir schauen uns an, wie die Farbe des Fells mit dem Stresshormon Cortisol verwoben sein kann und warum der Darm eine zentrale Rolle für Stimmung, Stressverarbeitung und emotionale Regulation spielt. Wenn wir lernen, das gesamte Gewebe zu betrachten, schwindet die Notwendigkeit, gegen das Verhalten zu kämpfen, wir können beginnen, das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wenn wir Verhalten als Teil dieses Gewebes betrachten, verlieren viele Etiketten automatisch an Bedeutung. Sie beschreiben lediglich das sichtbare Muster an der Oberfläche, nicht die Fäden, aus denen es entsteht. Genau deshalb lohnt es sich, hinter Begriffe wie „hyperaktiv“, „reaktiv“ oder „ADHS-Hund“ zu schauen.

Weg von Etiketten:

Warum „ADHS“ oder „Reaktivität“ nur Symptome sind

Hunde wie Moritz bekommen schnell einen Stempel aufgedrückt. Begriffe wie „hyperaktiv“, „distanzlos“, „ADHS-Hund“ oder schlicht „reaktiv“ fallen oft schon nach der ersten Begegnung. Für dich als Halter fühlt sich eine solche Bezeichnung im ersten Moment wie eine Erleichterung an.

Das Kind hat endlich einen Namen, das Chaos der Symptome bekommt eine Struktur. Eine solche Einordnung kann der erste Schritt sein, um die Ohnmacht zu verlassen und wieder handlungsfähig zu werden.

Der Wert und die Falle der Diagnose

Diese Etiketten helfen uns, ein komplexes Verhalten greifbar zu machen. Doch im Gegensatz zur Humanmedizin gibt es in der Kynologie derzeit keine klinisch gesicherte Diagnose für Störungen wie ADHS. Die Forschung steht hier an einer spannenden Schwelle: Mit Instrumenten wie der DAFRS (Dog ADHD and Functioning Rating Scale) wird versucht, die beobachtbaren Verhaltensmuster, die sogenannten Symptomdomänen wie Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität, methodisch zu erfassen.

Es geht dabei weniger darum, eine menschliche Krankheit eins zu eins zu übertragen, sondern vielmehr darum, die neurobiologische Architektur dahinter zu verstehen.

Gleichzeitig lauert hier eine Falle: Ein Etikett wie ADHS wird oft als unveränderliches Schicksal missverstanden, als ein lebenslanger Stempel. Wir fangen an zu glauben, der Hund *sei* so, statt zu erkennen, dass er in diesem Moment so *funktioniert*.

Ein Etikett beschreibt lediglich den Phänotyp. Es spart die komplexen biologischen Regelkreise im Hintergrund aus, wie die in der Wissenschaft viel diskutierte metabolische Tyrosin-Priorisierung oder individuelle Varianzen in der Dopamin-Rezeption, die wir als plausible Erklärungsmodelle heranziehen können. Was sich hinter diesen Begriffen verbirgt und warum sie für Verhalten relevant sein können, schauen wir uns in den folgenden Kapiteln Schritt für Schritt an.



Den Faden bis zum Ursprung verfolgen

Wenn wir einen Hund als „aggressiv“ oder „hyperaktiv“ bezeichnen, blicken wir auf das sichtbare Ende eines langen Fadens. Wir übersehen dabei leicht, dass dieser Faden oft an einem entzündeten Darm, einem hormonellen Ungleichgewicht oder einem chronisch überreizten Nervensystem festgeknotet ist.

In diesem Buch gehen wir einen Schritt weiter. Wir nutzen die Etiketten als Wegweiser, doch wir bleiben nicht bei ihnen stehen. Wir schauen hinter die Diagnose und fragen nach der biologischen Ursache. Denn erst wenn wir verstehen, warum die Software des Hundes diese Symptome produziert, können wir beginnen, das Gewebe neu zu ordnen. Wir behandeln nicht das Etikett, wir unterstützen das Lebewesen dahinter in seiner Gesamtheit.

Das Ziel dieses Buches:



Die Sprache der Biologie lesen lernen

Mein Wunsch für dich ist ein Perspektivwechsel. Wir nutzen die Etiketten als Wegweiser, statt sie als Endstation zu akzeptieren. Wir ersetzen statische Schubladen durch ein dynamisches Verständnis der biologischen Zusammenhänge. Statt dich zu fragen, wie du ein unerwünschtes Verhalten „abtrainieren“ kannst, lernst du, die Signale des Körpers zu deuten.

Sobald du erkennst, dass die Unruhe deines Hundes auch ein biochemischer Hilferuf sein kann, verändert sich eure gesamte Beziehung. Die Verurteilung weicht dem Verstehen. Wir suchen nicht länger nur nach dem Fehler in der Erziehung, sondern unterstützen das System dabei, wieder in seine Balance zu finden. Dieses Buch gibt dir das Wissen und das Handwerkszeug, um hinter die Kulissen der Etiketten zu blicken und die verborgenen Fäden deines Hundes neu zu knüpfen.

Wissen ohne Lagerdenken

In der heutigen Hundewelt prallen oft Ideologien aufeinander. Es wird leidenschaftlich darüber gestritten, ob Fertigfutter oder Rohfütterung „besser“ ist, ob Erziehung rein positiv sein muss oder ob klare Grenzen das Maß der Dinge sind. In diesem Buch werden wir diese Grabenkämpfe hinter uns lassen. Denn eines ist sicher: die biologischen Prozesse im Körper deines Hundes laufen unabhängig von unseren Ideologien und Erziehungsdebatten ab. Seine Zellen, seine Hormone und sein Darm arbeiten nach naturwissenschaftlichen Gesetzen, völlig egal, welchem Erziehungskonzept du folgst.

Mein Ziel ist es nicht, dir vorzuschreiben, wie du zu füttern oder zu trainieren hast. Ich möchte dir stattdessen das biologische Fundament aufzeigen, das jeden gewählten Weg bereichert. Dieses Buch ist ein Werkzeugkasten für Alle. Es geht darum, die möglichen inneren Prozesse zu verstehen, damit du deinen individuellen Weg so gestalten kannst, dass er optimal zu der Biologie deines Hundes passt. Dieses Wissen ist die neutrale Basis, frei von Dogmen, doch voller Verständnis für das Lebewesen an deiner Seite. Biologie erklärt Verhalten nicht vollständig, sie schafft jedoch oft den Rahmen, in dem Verhalten entsteht.



Ein wichtiger Kompass für das Lesen dieses Buches

Um die komplexen biochemischen und neurobiologischen Prozesse im Hintergrund verständlich zu machen, nutzen wir in diesem Buch drei Ebenen des Wissens. Ergänzt werden sie durch Erfahrungen aus meiner langjährigen praktischen Arbeit mit Hunden und ihren Menschen. Denn viele Zusammenhänge werden erst dann wirklich greifbar, wenn wissenschaftliche Erkenntnisse auf den Alltag treffen:

- **Gut belegte Grundlagen:** Wissenschaftlich etablierte Fakten aus der Physiologie und Neurowissenschaft, wie zum Beispiel die akute Hemmung von Lernprozessen durch Stresshormone.
- **Plausible Zusammenhänge:** Moderne, aktuelle Forschungsfelder der Psychoneuroimmunologie, wie die komplexen Wechselwirkungen der Darm-Hirn-Achse.
- **Erfahrungsbasierte Beobachtungsmodelle & Metaphern:** Werkzeuge wie der „Tyrosin-Raub“ oder die Fellfarben-Typologie. Sie sind keine unumstößlichen Dogmen, sondern biologisch orientierte Denkmodelle. In der Praxis helfen sie uns dabei, wiederkehrende Muster neu zu bewerten und einzuordnen.

Biologie schafft Wahrscheinlichkeiten, doch keine festen Schicksale. Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch, jedes Verhalten abschließend zu erklären. Es möchte vielmehr Türen für neue Lösungsansätze öffnen, wo klassisches Training allein an Grenzen stößt.

Biologie als Ermöglicher, nicht als Entschuldigung

Wenn wir in diesem Buch tief in die Biochemie und das Nervensystem eintauchen, tun wir das nicht, um dich von der Verantwortung der Erziehung zu entbinden. Im Gegenteil: Wir tun es, um Erziehung überhaupt erst wirksam werden zu lassen. Biologisches Verständnis ist kein Ruhekit, auf dem man sich ausruhen kann, wenn der Alltag hakt. Es ist das Fundament.

Einem Hund, dessen Nervensystem im biologischen Dauer-Alarm feststeckt, fällt es extrem schwer Regeln zu lernen. Indem wir die biologische Balance wiederherstellen, nehmen wir die Steine vom Weg, damit Führung und Training ihr Ziel erreichen können. Wissen ist hier keine Ausrede, sondern die Basis für echte, wirksame Führung.



Ein neuer Blick

Vielleicht hast du beim Lesen bemerkt, dass sich bereits etwas verändert hat.

Vielleicht schaust du deinen Hund heute mit etwas weniger Sorge und etwas mehr Neugier an.

Verhalten wirkt oft laut.

Doch seine Ursachen sprechen meist leise.

Bevor wir den nächsten biologischen Faden aufnehmen, nimm einen Moment mit diesem Gedanken:

Du brauchst das Verhalten deines Hundes nicht bekämpfen, um beginnen zu können, ihn zu verstehen.



Hat Dir die Leseprobe gefallen?

Dann freue ich mich, wenn ich Dich auch weiterhin einmal im Monat in meine Gedankenwelt mitnehmen darf.

Mal geht es um neue wissenschaftliche Erkenntnisse, mal um spannende Zusammenhänge aus Verhalten und Gesundheit, mal um einen Blick hinter die Kulissen von *Die verborgenen Fäden* – und gelegentlich wartet dort auch ein exklusiver Beitrag in den Themenwelten auf Dich.

Ich freue mich, wenn wir uns dort wiederlesen.

Andrea

