



## Tipps gegen Hundeangst – so gelingt ein entspannterer Umgang

Hunde gelten als treue Begleiter und emotionale Stütze. Doch nicht für alle: Etwa jeder zweite Deutsche empfindet Unbehagen in der Nähe eines Hundes, vier Prozent der Bevölkerung leiden sogar unter einer ausgeprägten [Hundeaphobie](#). Wie entsteht die Angst vor Hunden, was sollten Betroffene tun, wenn sie einem Vierbeiner begegnen und wie können Hundebesitzer sie verantwortungsvoll unterstützen?

### Ursachen: Warum manche Menschen Angst vor Hunden haben

„Der Hund ist der beste Freund des Menschen“ – ein Ausspruch, der nicht von ungefähr kommt. Denn die besondere Beziehung [zwischen Mensch](#) und Hund besteht bereits [seit Tausenden von Jahren](#). Trotzdem haben manche ein recht angespanntes Verhältnis zu den felligen Vierbeinern – die Angst wird zur Belastung. Doch woher kommt sie?

Es ist wie so oft bei mentalen Herausforderungen: Die Ursachen sind vielfältig. Häufig liegt die Angst bereits in der Kindheit begründet. Sie entsteht durch negative Erfahrungen wie Bisse oder dem aggressiven Verhalten eines Vierbeiners. Auch der fehlende Umgang mit Hunden kann eine Rolle spielen, weshalb Menschen ihr Verhalten nicht richtig einschätzen. Das kann zu Unsicherheit und Angst führen. Darüber hinaus wird Angst auch erlernt: Wenn Eltern Hunden ängstlich ausweichen oder auf andere Weise nervös reagieren und Kinder dieses Verhalten beobachten, handeln sie in vergleichbaren Situationen häufig ähnlich. Auch die Ausprägung der Angst ist unterschiedlich. Ist sie besonders stark, handelt es sich um eine spezielle psychische Angststörung, die Kynophobie.

Egal, warum und wie stark die Angst vor Hunden empfunden wird, Betroffene können sie nicht rational steuern. Wer Angst hat, nimmt sie als real wahr. Das gilt selbst dann, wenn der Hund freundlich ist.

### Für Menschen mit Hundeangst sind oftmals schon kleine Begegnungen mit den Tieren im Alltag eine große Herausforderung. Es gibt ein paar Maßnahmen, die dabei helfen können, sie zu meistern:

#### 1. Wissen schafft Sicherheit

Wissen über Hunde – etwa durch Bücher, Videos oder Gespräche mit Experten – hilft, typische Verhaltensweisen der Tiere besser zu verstehen und Unsicherheiten abzubauen. Auch das Führen eines Angst-Tagebuchs und eine persönliche Notfallstrategie sind sinnvoll – gerade letzteres bietet Sicherheit.

#### 2. Verhaltenstechniken für den Alltag erlernen

Verschiedene Verhaltenstechniken erleichtern den Umgang mit der Angst. Dazu zählt beispielsweise, bei Begegnungen mit den Vierbeinern ruhig zu bleiben. Dies gelingt durch tiefe, bewusste und gleichmäßige Atmung, um panische Reaktionen zu verhindern. Denn Hunde nehmen die Angst wahr. Um keine Bedrohung für den Hund auszustrahlen, sollte man einen direkten Blickkontakt vermeiden, langsame Bewegungen ausführen und die Arme am Körper halten. Abstand und Begleitung durch vertraute Personen geben zusätzlich Sicherheit.

### 3. Langsame Annäherung

Über den Kontakt zu ruhigen, gut erzogenen Hunden kann unter Aufsicht langsam Vertrauen aufgebaut werden. Positive Erlebnisse, wie etwa ein Spaziergang mit Kaffee im Park, fördern eine entspannte Grundstimmung. Danach kann der Kontakt Stück für Stück intensiviert werden.

### 4. Therapeutische Unterstützung nutzen

Wenn die Angst zu groß ist und nicht durch eigene Maßnahmen abnimmt, sollte unbedingt professionelle Unterstützung hinzugezogen werden. Es gibt verschiedene Ansätze, mit deren Hilfe die Hundeangst gemindert werden kann. Dazu zählt unter anderem die kognitive Verhaltenstherapie (KTV): Durch die Veränderung von Gedanken und Verhaltensweisen kann das Gefühl gegenüber Hunden positiv beeinflusst werden. Ein anderer Ansatz ist die systematische Desensibilisierung, bei der eine schrittweise Annäherung unter therapeutischer Anleitung erfolgt. Ergänzend helfen Entspannungsverfahren sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen, um die körperliche Reaktion auf die Angst zu reduzieren.

## Verantwortung von Hundehaltern

Auch Hundehalter können dazu beitragen, dass sich Menschen mit Angst vor Hunden sicher fühlen: Rücksicht nehmen, Abstand halten und auf beruhigende Kommunikation setzen. Aussagen wie „Der tut nichts“ sind oftmals kontraproduktiv. Besser ist ein respektvoller Umgang mit der Angst anderer. Denn selbst der freundlichste Hund kann auf ängstliche Menschen bedrohlich wirken.

**Wichtig zu wissen:** Verursacht der eigene Hund einen Schaden – etwa durch das Umstoßen eines Radfahrers, durch Angriffe auf andere Tiere oder durch Beschädigung von Gegenständen – haftet der Halter. Solche Vorfälle können schnell teuer werden. Eine [Hundehalter-Haftpflichtversicherung](#), wie sie beispielsweise von der HanseMerkur angeboten wird, prüft Ansprüche, übernimmt berechnete Kosten und schützt vor ungerechtfertigten Forderungen. In einigen Bundesländern ist diese Versicherung sogar gesetzlich vorgeschrieben. [Welche Regelungen in welchem Bundesland](#) gelten, lässt sich aus unseren Informationen zur Hundehaftpflicht entnehmen.

Mehr Artikel rund um das Thema Haustiere finden Sie im [Newsroom der HanseMerkur](#).

---

## Bildquellen

- Option 2.jpg: KI generiert