

Abschaltraining

- Wozu es gut ist und wie man es richtig ausführt –

Für deinen Hund ist es wichtig, zu lernen, dass er auch mal „nicht dran“ ist. Warum? Weil er sonst nicht zur Ruhe kommt, in einer permanenten Erwartungshaltung lebt, die Stress verursacht und ihn auf Dauer tatsächlich krank machen kann.

Falls du also einen Hund hast, der sich schwer tut, runterzufahren, ist es notwendig, dass er lernt, sich zu entspannen und auch mal nicht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen.

Kommt dir eine der folgenden Situationen bekannt vor?

- obwohl du schon ein großes Aktionsprogramm fährst (ausgedehnte Spaziergänge, Bällchen werfen, spielen, Fahrrad fahren etc.) fordert dein Hund immer noch mehr und scheint einfach nicht müde zu werden?
- wenn du beim Spaziergang jemanden triffst, mit dem du dich unterhalten möchtest, ist das stressig. Dein Hund hängt in der Leine, zieht dich hierhin und dorthin, springt, jammert – kurz: er stört. Ein Gespräch ist kaum möglich, weil dein Hund weiter will?
- auch Zuhause möchte dein Hund permanent bespaßt werden, bringt dir Spielzeug, fordert Streicheleinheiten usw.?
- obwohl du weißt, dass ein erwachsener Hund 18 bis 20 Stunden täglich schlafen/ruhen sollte, schaffst du es nicht mal annähernd, auf diese Zeit zu kommen?

Dann ist es höchste Zeit für ein Abschaltraining!

UND DAS GEHT SO:

Wann immer du in den nächsten Wochen länger als fünf bis zehn Sekunden auf einem Fleck stehst, darf dein Hund lernen, dass er abschalten kann, dass er nicht dran ist, sich um nichts kümmern muss, dass er sich entspannen darf.

Dazu bekommt er kein Kommando, sondern er wird lediglich in seinem Aktionsradius eingeschränkt. Stell deinen Fuß kurz auf die Leine und beachte deinen Hund einfach nicht.

Kurz auf die Leine heißt: da wo die Leine den Boden berührt, wenn sie vom Befestigungspunkt am Hund (Halsband oder Geschirr) senkrecht auf den Boden trifft, ist die richtige Stelle, den Fuß drauf zu stellen. Stell dich fest mit dem Vorfuß von EINEM Fuß darauf und achte auf einen stabilen Stand.

Damit ist gewährleistet, dass die Leine deinen Hund nicht nach unten zieht und in eine unnatürliche Haltung zwingt. Damit ist aber auch gewährleistet, dass der Radius deines Hundes so klein ist, dass er nicht mehr hin und her laufen kann. **Und so soll es sein!**

ACHTUNG: wenn du die Leine zu lang lässt, kann insbesondere ein großer und kräftiger Hund dich bei dieser Übung aushebeln und böse zu Fall bringen!

Geeignete Übungssituationen:

- Du triffst unterwegs jemanden, mit dem du kurz reden möchtest: **Fuß auf die Leine!**
- Du stehst an der roten Fußgängerampel und wartest auf grün: **Fuß auf die Leine!**

- Am Ende eurer Hundegruppe steht ihr noch zusammen am Parkplatz: **Fuß auf die Leine!**
- Du suchst bewusst belebte Plätze, um Ruhe auch unter Ablenkung zu trainieren: **Fuß auf die Leine!**
- Du sitzt im Lokal/Biergarten, dein Hund ist in deiner unmittelbaren Nähe: **Fuß auf die Leine!**

Was dir am Anfang passieren kann:

- dein Hund fängt an zu zetern, zu meckern, sich zu winden wie ein Aal, er macht richtig Theater. Bitte bleib ruhig und beachte diesen Zwergenaufstand nicht. Dein Hund hat keine Schmerzen und ist nicht in Not, er hat nur schlicht keine Lust auf diese neue Einschränkung. Bleib ganz ruhig und **MACH GAR NICHTS**. Also weder schimpfen noch trösten, einfach nur Ruhe ausstrahlen. Wenn du ruhig und präsent bleibst, wird dein Hund sich innerhalb von zwei, drei Minuten beruhigen und innerhalb von fünf Minuten hinsetzen oder hinlegen. Dann gibst du noch eine Minute dazu und dann beendest du die Übung.
- Dein Hund verwickelt sich in die Leine und das Häufchen Elend vor dir sieht wirklich jämmerlich aus; bequem kann das nicht sein! Dann überprüfe bitte, **ob du die Leine zu lang gelassen hast** und korrigiere die Stelle, wo du den Fuß drauf stellen solltest.
- Wenn dein Hund sich auch in die kurze Leine reinrollt: lass ihn. Wer sich reinrollen kann, schafft es auch zurück ;-). Dein Hund versucht ganz einfach, Strategien zu finden, wie er den alten Status wieder herstellen kann. Ich verspreche dir: wenn du dich dauernd bückst, um ihm zu „helfen“, ihn zu entwirren und zu befreien, machst du bald nichts anderes mehr. Statt deinen Hund Ruhe und Entspannung zu lehren, hat er dir dann beigebracht, dich wieder ausschließlich mit ihm zu beschäftigen. Das wolltest du doch eigentlich ändern, oder?

Abschließend noch eine wichtige Regel:

Während des Abschalttrainings (also so lange du den Fuß auf der Leine stehen hast und die Übung noch nicht beendet ist) ist es **VÖLLIG TABU**, dass andere Menschen deinen Hund streicheln oder dass andere Hunde angerannt kommen und ihn „zwangsbegrüßen“! Dein Hund wird sich nicht entspannen, wenn er nicht darauf vertrauen kann, dass du ihm Schutz bietest!

Wenn du das Abschalttraining über einen Zeitraum von mehreren Wochen konsequent und häufig durchführst, tust du ganz viel für eure Beziehung, vor allem aber für die Gesundheit deines Hundes. Er wird es dir danken.

Hilfe, Unterstützung und in jedem Fall wohlwollende Begleitung für deine persönliche und eure gemeinsame Entwicklung bekommst du jederzeit gerne von mir. Versprochen!

Herzlich

deine *Heike*