

Isometrische Übung

Vielleicht kennst Du diese Übung schon aus dem Fitness-Bereich, denn auch dort wird sie gerne eingesetzt. Dann etwas kraftvoller, aber ebenfalls effektiv. Ziel ist es, Deinen Hund mit einer Hand zu berühren und leicht gegenzudrücken. Natürlich wird Dein Hund dagegen halten, weil er sonst umfällt.

Im Sport würdest du noch mehr Druck einsetzen, damit der Vierbeiner sich ebenfalls mehr dagegen lehnt. So trainiert man die Muskeln, ohne das Gelenk zu bewegen.

Wir wollen aber die Hormone nutzen: Beim Berühren wird Oxytozin ausgeschüttet, auch Kuschelhormon genannt. Es ist der Gegenspieler von Cortisol, also einem Stresshormon. So kannst Du Deinen Hund in oder nach aufgeregten Situationen leichter wieder runter bringen.

Natürlich musst Du das Verhalten erstmal in entspannten Situationen üben, damit Dein Hund versteht, was Du von ihm willst. Hat Dein Hund Schmerzen in bestimmten Bereichen oder reagiert auf Berührungen in Stresssituationen mit Aggressionsverhalten, solltest du die isometrische Übung nicht einsetzen!

Diese Übung wird es auch nicht schaffen, Deinen Hund durch Handauflegen sofort zum Einschlafen zu bekommen. Es geht lediglich darum, ihn leichter und schneller wieder auf ein entspannteres Level zu bekommen.

Schritt 1 - Mit der Hand vertraut machen:

- Sage das Signal "Hand" und nähere dich langsam dem Hund
- Lege die Hand leicht an seinen Körper
- Loben und Belohnen, während die Hand noch am Körper ist

Wichtig ist mir, dass der Hund diese Berührungen positiv verknüpft. Zeigt er bei diesem Schritt schon Meideverhalten, musst Du es noch kleinschrittiger trainieren oder es gesundheitlich abklären lassen. Können Schmerzen ausgeschlossen werden, belohne schon die kleinste Annäherung der Hand und gehe von Schritt zu Schritt näher ran.

Schritt 2 - Mehr Druck:

- Sage das Signal "Hand" und nähere dich langsam dem Hund
- Lege die Hand leicht an seinen Körper
- Drücke ein wenig mehr mit der Hand, aber so, dass er sich noch wohl fühlt
- Loben und Belohnen, während die Hand noch am Körper ist