

Werkzeugkasten für mehr Entspannung auf dem Spaziergang

Mindset – verändere deine Denkweise

Ersetze in deinem Kopf das Wort Spaziergang durch „Draußenzeit“. Nimm dir und deinem Hund den Druck unbedingt einen bestimmten Weg in einer bestimmten Zeit ablaufen zu wollen. Es ist auch die Zeit deines Hundes.

Hast du einen Hund, der gerne ausgiebig jeden einzelnen Grashalm ab schnuppern möchte? Das ist okay. Du darfst diese Zeit auch gerne nutzen, um selber mal durchatmen zu können, die Landschaft zu genießen oder die Einrichtung der Nachbarn zu beäugen. ;)

Du hast einen Hund, der gerne ganz genau Dinge beobachten möchte? Es wäre doch eine Idee, dass ihr dies gemeinsam auf der nächsten Parkbank tun könntet.



Du hast einen Hund, der für Nasenarbeit brennt? Du könntest dir überlegen, dass du anstelle von 10min Gehzeit, einfach 10min Schnupperzeit einplanst und deinem Hund immer wieder Leckerlis versteckst/ in die Wiese streust. Gleich mehrere positive Aspekte: Nasenarbeit strängt den Kopf deines Hundes auf eine ruhige Art und Weise an. Du belohnst mit dem Start der Suche das ruhige Sitzen. Außerdem erreichst du eine Bedürfnisbefriedigung.

Sei fair - möchtest du wirklich an einem bestimmten Streckenabschnitt mal schnell vorbei, trainieren und belohnen ein Mitlaufen an deiner Seite.

Ruheinseln auf dem Spaziergang

Spaziergänge können für Mensch und Hund sehr aufregend sein. Ruheinseln können hier helfen. Eine Ruheinsel ist ein bestimmter Ort, an dem du deinen Hund beibringen kannst sich herunter zu fahren. Diese Inseln können sich an markanten Punkten auf der tägliche Hunderunde befinden. Sie können Sicherheit und Struktur vermitteln und als festes Ritual etabliert werden. Wie kann das funktionieren?

Ruheinseln werden über eine Ortskonditionierung erlernt. Passiert an bestimmten Orten immer etwas Bestimmtes, wird sich der Hund daran erinnern können. Diese Rituale können dann helfen besser durch stressige Situationen zu kommen, durchzuatmen und füllen den Akku für die kommenden Situationen.

Parkbänke eignen sich besonders gut hierfür, denn man findet sie überall – natürlich sind auch andere Orte mögliche. Überlege dir, welche markanten Punkte für dich und deinen Hund in Frage kämen.

Du legst also an diesen Punkten kleine Pausen ein. Die Pausen müssen nicht besonders lange dauern. Ein paar Minuten reichen manchmal schon aus. Der Hund sollte sich dieser Zeit Hinsetzen oder sogar Hinlegen können. Schafft dein Hund dies noch nicht, reicht es auch erstmal aus, dass sich Atmung verlangsamt oder der Hund zumindest in der Lage ist ruhiges Erkundungsverhalten zu zeigen. Der Hund muss in dieser Zeit nicht in den Tiefschlaf fallen. Es kommt auf ruhige Verhaltensweisen an.

Du kannst die Ruheinseln auch anders gestalten: Streicheleinheiten können eine gute Idee sein. Hier kommt es natürlich darauf an, wie du sie ausführst – also bitte kein wildes Wuscheln. Sondern langsame und gleichmäßige Streichungen.

Versteckte z.B. Leckerlis in der Rinde eines Baumes und/oder um den Baum herum. Der Hund sollte während du den Leckerli-Baum präparierst ruhig sitzen und abwarten. Dann darf er loslegen. Du bleibst dabei ganz ruhig. Also bitte kein lautes Anfeuern.



Beispielstrecke:

- 1 - Baumkekse suchen
- 2 - Auf einer Bank sitzen und "nichts" tun
- 3 - Streicheln

Eine Strecke hin und zurück

Schneller, weiter, immer mehr neue Reize – das kann nicht jeder Hund immer leisten. Nimm dir die Zeit und laufe einfach eine bestimmte Strecke immer wieder ab. Nach 250m drehst du wieder um und gibst deinem Hund die Gelegenheit jeden Grashalm erneut zu beschnüffeln. Du wirst merken, dass die selbe Strecke vielleicht immer noch sehr interessant für deinen Hund sein wird. Machst du das 4x hintereinander, seid ihr schon einen Kilometer gelaufen. So kann es auch funktionieren.

Hiermit ist nicht gemeint, dass du abrupte Richtungswechsel durchführen sollst! Wenn du merkst, dass sich die Ansprechbarkeit mit der Zeit verbessert und dein Hund nicht mehr wild herumwuselt, seid ihr schon einen Schritt weiter und ihr könntet euch weiter vorwagen. Das mag für die anderen Mitmenschen vielleicht merkwürdig aussehen, sollte dir aber an dieser Stelle einfach egal sein.

