

## 5. STREICHELMASSAGE



Mit Massage hat diese Übung nichts zu tun (auch wenn der Name das Wort beinhaltet), mit dem herkömmlichen Kuscheln auch nur bedingt. Dafür aber hilft diese Form des Abstreichens deinem Hund dabei, sich noch glücklicher zu fühlen. Lange, ruhige und wiederholte Streichbewegungen über den ganzen Körper führen nämlich dazu, dass Endorphine (also Glückshormone) freigesetzt werden! Das wollen wir doch dem Hund jedenfalls gönnen (und wir selber genießen's garantiert auch).

Das ist deine AUFGABE:

Wähl einen Zeitpunkt, wo dein Hund und du sowieso schon entspannt seid.

Dann setz dich zu ihm, achte auf eine ruhige Atmung deinerseits,

und streich ihn mit einer langen, ganz langsamen Bewegung

und ohne Druck oder Gewicht in der Hand vom Kopf bis zum Hinterteil ab.

Mach das in aller Ruhe 20 Minuten lang, jeden Tag, eine Woche lang.

In der zweiten Woche machst du das täglich 15 Minuten.

In der dritten Woche täglich 10 Minuten und

in der vierten Woche täglich 5 Minuten.

Ab dann reichen zwei bis drei Mal die Woche 5 Minuten,  
und dein Hund fühlt sich glücklich und entspannt.

Wenn dein Hund so langes Streicheln nicht mag, dann fang langsam an, mit ein paar Minuten, so lange er es eben genießen kann. Steiger dann allmählich auf ca. 15 Minuten und mach von da an weiter, wie oben beschrieben. Der Körper lernt nämlich im Lauf der Zeit die Glückshormone immer schneller zu produzieren.