



BEINE ABSTREICHEN

Wer unter Stress steht, verliert gern die „Bodenhaftung“ und spürt sich auch nicht mehr so gut im Körper. Das trifft natürlich auch auf deinen Hund zu! Daher kann es hilfreich sein, ihm die Beine abzustreichen, um ihm wieder zu mehr Körpergefühl und Erdung zu verhelfen.

Wenn er noch nicht total aufgeregt ist, kann ihm das auch unterwegs dazu verhelfen, wieder etwas ruhiger und aufmerksamer zu werden. Natürlich kannst du das Beine abstreichen auch zuhause und in ruhigen Momenten gut machen, es wird seine Wirkung nicht verfehlen.

So machst du das:

Streich mit der flachen Hand und ohne Druck erst ein Vorderbein von oben nach unten langsam ab, bis über die Krallen und in den Boden „hinein“. Mach das 2 oder 3 Mal. Dann mach das ganze beim anderen Vorderbein und dann auch an den Hinterbeinen.

Wenn dein Hund sich ungern an den Pfoten anfassen lässt oder leicht wegzuckt, dann erzwing nichts! Atme tief aus, fang nochmal von oben an und geh soweit, wie dein Hund es noch gut annehmen kann. Dann fang wieder von oben an und diesmal geht es vielleicht 1 oder 2 cm weiter. Mach das so lang – und ganz ruhig – bis du das ganze Bein abstreichen kannst.

Häufig ist es an den Vorderbeinen leichter als an den Hinterbeinen, weil der Hund vielleicht den hinteren Teil seines Körpers nicht so gut spürt und es ihm anfangs daher gespenstisch ist. Bleib dran – in aller Ruhe – die Wirkung wird umso stärker sein, wenn es dann klappt.

Nicht vergessen: immer gut atmen und selber entspannt bleiben!