

Alleine bleiben

„Alleine bleiben“ ist eine der wichtigsten Übungen die idealerweise bereits im Welpenalter in kleinen Schritten trainiert wird. Es ist wichtig, dass der Hund entspannt zu Hause bleiben kann, während man selbst zum Arzt, Einkaufen oder wohin auch immer geht. Vorauszusetzen, dass der Hund das automatisch kann, ist leider rein Irrglaube, weshalb viele Hunde unter starken Stress leiden, wenn Herrchen/Frauchen nicht zu Hause sind. Um dem entgegen zu wirken wird hier erklärt, wie man den Hund in ein paar einfachen Schritten das Alleine-Sein gewöhnen kann.



1. Man beginnt damit, den Raum zu wechseln, so dass der Hund wirklich nur ganz kurz alleine bleibt (also Tür zu und gleich wieder auf). Dabei sollte man das Kommen und Gehen als das Normalste der Welt erachten. Am besten man fängt mit einer „normalen“ Türe (und **nicht** der Eingangstüre) innerhalb der Wohnung/des Hauses an. Dabei sollte man keinen großen „Tam-Tam“ machen, sondern einfach kommen und gehen. Wenn man aufs Klo geht oder Duschen war, macht man danach ja auch nicht gleich eine riesige Party 😊
2. Diesen Schritt wiederholt man zu Beginn ein paar Mal pro Tag.
3. Ist der Hund beim Raumwechsel entspannt, kann man anfangen die Dauer der Abwesenheit in kleinen Schritten zu steigern. Von 5 Minuten auf 10 Minuten auf 15 Minuten usw. Damit der Hund sich etwas wohler fühlt, kann man ihn ab und an auch leckere Kaustangen/gefüllte Kongs/Futterbälle etc. als Beschäftigung im Raum lassen. Auch mit Leckerchen und Zeitungspapier gefüllte Klorollen eignen sich perfekt als Beschäftigung und sind besonders kostengünstig. So ist Hund ein wenig beschäftigt während er alleine ist.
4. Funktioniert das **entspannte** Alleine bleiben in einem anderen Raum bereits sehr gut, kann man anfangen bei der Haustüre raus zu gehen. Dabei die Zeit wieder verkürzen (wie bei Schritt 1). Zu Beginn also wirklich nur kurz raus und gleich wieder rein, als ob es das Normalste der Welt wäre.
5. Funktioniert Schritt 4 schon sehr gut, kann die Zeit wieder langsam gesteigert werden.

BEACHTE: Ein ausgelasteter Hund kann besser alleine bleiben. Nach einem langen ergebnissen Spaziergang, wenn der Hund müde ist und döst, empfiehlt es sich eine kurze Trainingseinheit einzulegen. Sollte der Hund während es Trainings winseln/bellen, ist das ein Zeichen dafür, dass der Hund zu lange allein war. Warte einen kurzen **ruhigen Moment** ab, bevor du das Haus/das Zimmer wieder betrittst, damit du das Bellen/Winseln nicht unabsichtlich verstärkst und gehe im Training beim nächsten Versuch wieder einen Schritt zurück und mache die Übung **kürzer**.

Hat der Hund über längere Zeit deutliche Probleme beim Alleine sein entwickelt, können zusätzliche Trainingshilfsmittel, die man **parallel zum Training** einsetzt, Erleichterung schaffen: Adaptil (Tablette, Halsband, Diffuser) (<https://bit.ly/2qtFmMq>), RelaxoPet (Soundmodul) (<https://bit.ly/2VCSqgD>), Bachblüten, Thunder-Shirt, Zylkene.