

Der Ohren-TTouch
beruhigt nervöse oder
ängstliche Pferde

DAS PFERD ALS PARTNER

MAGISCHE Berührung

Sie wollen ein entspanntes, kooperatives Pferd, das sich **mit Leichtigkeit reiten** lässt? Dann sollten Sie die TTouches der weltbekannten Ausbilderin Linda Tellington-Jones mit Ihrem Pferd praktizieren. Wir stellen neun tolle Übungen vor

Text und Fotos: Iija van de Kastele

BEINKREISEN HINTEN

WOZU?

- Damit das Pferd die Hinterbeine ruhig aufhebt
- Um die Tritte zu verlängern
- Um die Geschmeidigkeit und das Engagement der Hinterhand zu verbessern
- Um gebundene Gänge und Taktfehler auszugleichen
- Damit das Pferd beim Schmied ruhig und im Gleichgewicht steht
- Um angespannte Rückenmuskeln zu entspannen

DIE AUSFÜHRUNG:

1. Stellen Sie sich mit Blick zur Hinterhand und nehmen Sie den Huf auf. Halten Sie ihn mit der äußeren Hand, der Daumen liegt über den Trachten, die Finger an der Außenseite. Stützen Sie den Ellbogen auf Ihr äußeres Knie, falls das Bein schwer ist. Mit der inneren Hand greifen Sie von innen die Hinterseite oberhalb des Fesselgelenks.
2. Bewegen Sie das Bein in kleinen Kreisen – über der Stelle, an der das Pferd den Huf abstellen würde – in einer Höhe, die dem Pferd angenehm ist. Vergrößern Sie allmählich die Kreise – so, wie es Ihr Pferd zulässt. Bewegen Sie das Bein in beide Richtungen und in verschiedenen Höhen langsam bis zum Boden.
3. Setzen Sie die Hufspitze etwa 20 Zentimeter hinter dem anderen Hinterbein ab, damit Ihr Pferd die Muskeln der Hinterhand loslassen kann.
4. Ziehen Sie das Hinterbein nach vorn und zeichnen Sie in jede Richtung mehrere Male ein Oval.

Bewegen Sie das Bein in kleinen Kreisen abwärts



Durch diesen TTouch wird das Pferd beim Reiten durchlässiger

REGENWURM-TTOUCH

WOZU?

- Löst Verspannungen im Hals und in den Schultern
- Löst das Genick und den Atlas, der für die Durchlässigkeit beim Reiten so wichtig ist
- Hilft dabei, das ganze Pferd zu entspannen
- Das Pferd senkt den Kopf

DIE AUSFÜHRUNG:

1. Legen Sie die Hände in einem Abstand von etwa zehn Zentimetern auf den Mähnenkamm, die Daumen auf der einen, die restlichen Finger auf der anderen Seite. Schieben Sie mit Ihren Händen das Gewebe langsam aufeinander zu, ohne dass sie verrutschen.
2. Wenn sich Ihre Daumen fast berühren, halten Sie diese Position einige Sekunden und gehen dann langsam wieder nach außen.

Schieben Sie das Fell so weit zusammen, bis die Daumen sich berühren



MAUL-TTOUCH

WOZU?

- Kann große Veränderungen in der Einstellung und der emotionalen Reaktion Ihres Pferdes bewirken
- Wird eingesetzt bei Beißen, Schnappen, Widersetzlichkeit, Schreckhaftigkeit, unberechenbarem Verhalten und mangelnder Kooperationsbereitschaft im Training
- Zur Vorbereitung auf Wurmkuren, Zahnbearbeitung oder ärztlichen Kontrollen am Maul

DIE AUSFÜHRUNG:

1. Stellen Sie sich mit Blickrichtung neben das Pferd und halten Sie das Halfter mit einer Hand fest.
2. Legen Sie die andere Hand flach auf, setzen Sie aber hauptsächlich die ersten und zweiten Fingerglieder ein. Achten Sie auf den Abstand zwischen den Fingern und dem Daumen sowie den Kontakt mit der Außenseite des Daumens. Beschreiben Sie mit Ihrer Hand einen Eineinviertel-Kreis im Uhrzeigersinn. Stellen Sie sich das Ziffernblatt einer Uhr vor: Beginnen Sie bei sechs Uhr, gehen Sie einmal ganz herum und enden Sie bei neun Uhr.
3. Um zu erfahren, wie stark der Druck sein sollte, beschreiben Sie diesen Eineinviertel-Kreis mit dem Mittelfinger kurz unterhalb Ihres Auges. Schieben Sie die Haut kreisförmig mit gerade so viel Druck, dass Sie deutlich den oberen Rand des Wangenknorpels spüren können.
4. Beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen der flachen Hand um das Pferdemaul herum. Für einen Kreis sollten Sie etwa zwei Sekunden benötigen. Dieser TTouch heißt „Liegender-Leopard-TTouch“.
5. Maularbeit wird auch vielfach im Maul gemacht, meist unter der Oberlippe am Zahnfleisch, aber schon die Arbeit außen am Maul macht einen großen Unterschied.

Dieser TTouch dient auch zur Vorbereitung auf die Wurmkur



Khabar zieht genussvoll die Augenbrauen hoch und senkt Hals und Kopf langsam nach unten. Die Art, wie Kathrin Peters ihn an den Ohren berührt, ist dem Hengst sichtlich angenehm und lässt ihn völlig entspannen. Beide, Pferd und Mensch, bilden jetzt eine geistige, körperliche und emotionale Einheit – eine echte Partnerschaft.

Das Reiten wird schöner

Genau das sollen die TTouches, die von der weltbekannten Ausbilderin Linda Tellington-Jones entwickelt wurden, auch bewirken. „Über die TTouches stellt man die Verbindung mit seinem Pferd her und stimmt sich aufeinander ein“, erklärt Bibi Degn, die seit 2002 Instruktorin für Pferde und Hunde in Deutschland ist. Heute zeigt sie Kathrin Peters beim Foto-Shooting, wie sie die Ohren von Khabar austreichen soll.

„Jedes Reiterlebnis mit ein bisschen vorbereitender TTouch-Arbeit vorab wird schöner sein, fließender, harmonischer – mehr ein Miteinander, als man gewohnt ist. Mehr das, warum wir eigentlich mit Pferden sein wollen.“ Entstanden sind die TTouches beinahe zufällig: 1983 arbeitete Linda Tellington-Jones mit einer Vollblutstute, die sich weder anfassen noch satteln lassen wollte. Intuitiv ließ die schon damals erfolgreiche Pferdetrainerin ihre Hände »



Verlagern Sie jetzt Ihr Gewicht auf den hinteren Fuß

Schweif ziehen (Bild oben):

1. Stellen Sie sich wieder seitlich. Nehmen Sie die Schweifrübe in die obere und den Schweif in die untere Hand. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam vom vorderen auf den hinteren Fuß.
2. Bleiben Sie einige Sekunden stehen und verlagern Sie Ihr Gewicht wieder auf den vorderen Fuß. Wiederholen Sie das Schweißziehen zwei bis drei Mal, jedes Mal mit Ihrem Ausatmen. Dabei bringen Sie eine sanfte Dehnung in die gesamte Wirbelsäule.
3. Das Schweißziehen entspannt Hals und Rücken und löst eine verspannte Hinterhand. Zudem verliert Ihr Pferd seine Angst vor Bewegungen hinter ihm. Unsichere Pferde haben oft viel Anspannung in der Hinterhand, da kann die Schweißarbeit einen großen Unterschied machen.

SCHWEIF-TTOUCH

WOZU?

- Die Arbeit am Schweif ist Arbeit an der gesamten Wirbelsäule
- Sie entspannt den ganzen Rücken und hilft, dass die Pferde durch den Rücken gehen
- Vertrauen wird aufgebaut
- Ihr Pferd überwindet die Angst vor Dingen, die von hinten kommen
- Bereitet Ihr Pferd auf rektale Untersuchungen vor und hilft ihm dabei, den Einsatz eines Thermometers oder Spekulum zu tolerieren
- Senkt den Pferdekopf
- Verhindert Ausschlagen

DIE AUSFÜHRUNG:

Schweif drehen (Bild rechts):

1. Stellen Sie sich seitlich neben Ihr Pferd. Ist Ihr Pferd nervös oder klemmt den Schweif ein, legen Sie die Fingerspitzen die Kruppe und machen Sie Wolken-Leopard-TTouches. Beschreiben Sie mit Ihrer Hand einen Eineinviertel-Kreis im Uhrzeigersinn. Stellen Sie sich das Ziffernblatt einer Uhr vor: Beginnen Sie bei sechs Uhr, gehen Sie einmal ganz herum und enden Sie bei neun Uhr.
2. Um zu erfahren, wie stark der Druck sein sollte, beschreiben Sie diesen Eineinviertel-Kreis mit dem Mittelfinger kurz unterhalb Ihres Auges. Schieben Sie die Haut kreisförmig mit gerade so viel Druck, dass Sie deutlich den oberen Rand des Wangenknochens spüren können.
3. Schieben Sie beide Hände unter die Schweifrübe; machen Sie seitlich kleine Kreise, bis das Pferd den Schweif anhebt.
4. Greifen Sie eine Strähne des Schweifhaares und kreisen Sie damit in beide Richtungen.
5. Schieben Sie etwa zehn Zentimeter vom Ansatz entfernt eine Hand unter die Schweifrübe und heben Sie diese an. Die andere Hand legen Sie etwas tiefer auf die Oberseite der Schweifrübe und drücken diese nach innen, sodass ein Bogen wie ein Fragezeichen entsteht. Lassen Sie die Schweifrübe in dieser Stellung mehrmals sanft zu beiden Seiten kreisen. Dabei gehen Sie nicht über die Grenzen der Beweglichkeit hinweg, sondern erfüllen diese sanft.

Drehen Sie den Schweif zwei bis drei Mal in beide Richtungen



WOLKEN-LEOPARD-TTOUCH

WOZU?

- Erweitert die Intelligenz des Pferdes – wenn Intelligenz als die Fähigkeit verstanden wird, sich auf neue Situationen einzustellen
- Verbessert die Eigenwahrnehmung Ihres Pferdes
- Baut das Selbstbewusstsein und das Vertrauen Ihres Pferdes auf
- Die Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Pferd wird gestärkt
- Verbessert die Koordination und die Geschmeidigkeit
- Baut die Schreckhaftigkeit ab

DIE AUSFÜHRUNG:

1. Wölben Sie Ihre Hand leicht und legen Sie sie mit den Fingerkuppen (der Teil des Fingers, der den Fingerabdruck machen würde) auf den Hals Ihres Pferdes. Die Finger bleiben weich geschlossen, der Daumen liegt in angenehmer Distanz. Die ersten Fingerglieder sind nur leicht abgebogen, sonst wäre der Druck zu stark. Legen Sie die andere Hand am Mähnenkamm, an der Unterseite des Halses oder am Halfter ab, um die Verbindung zu Ihrem Pferd zu halten.
2. Beschreiben Sie mit Ihrer Hand einen Eineinviertel-Kreis im Uhrzeigersinn. Stellen Sie sich das Ziffernblatt einer Uhr vor: Beginnen Sie bei sechs Uhr, schieben Sie die Haut einmal ganz herum und enden Sie bei neun Uhr.
3. Um zu erfahren, wie stark der Druck sein sollte, beschreiben Sie diesen Eineinviertel-Kreis mit dem Mittelfinger kurz unterhalb Ihres Auges. Schieben Sie die Haut kreisförmig mit gerade so viel Druck, dass Sie deutlich den oberen Rand des Wangenknochens spüren können.
4. Sie können auch den Daumen auf dem Hals Ihres Pferdes verankern und die Handwurzel und das Handgelenk vom Fell fernhalten. Halten Sie dabei das Handgelenk so gerade wie möglich.



Verschieben Sie das Fell in einem Eineinviertel-Kreis von sechs bis neun Uhr

Den Wolken-Leopard-TTouch können Sie auch am Rücken, am Rumpf und auf der Kruppe machen.

in kleinen Kreisen über den ganzen Körper der Stute wandern. Das Nervenbündel auf vier Beinen entspannte sich, ließ den Kopf sinken und stand ganz ruhig da, mit sanften Augen. In den folgenden Jahren arbeitete Linda zusammen mit ihrer Schwester Robyn Hood weiter an den TTouches und experimentierte mit verschiedenen Druckstärken, Durchmesser und Geschwindigkeiten. So entstand als zentrales Element der TTouches die kreisförmige Bewegung mit den Fingern, wobei die Haut auf einem Eineinviertel-Kreis im Uhrzeigersinn geschoben wird. Je nachdem, wo der TTouch gemacht wird, variiert der Druck. Dabei reicht die Skala von eins bis zehn. Bei den hier vorgestellten Übungen können Sie von der Stärke drei ausgehen. Um diese zu erfüllen, legen Sie Ihre Fingerkuppen unterhalb Ihres Auges ab.

Die Beziehung wird gestärkt

Schieben Sie dann die Haut in einem Eineinviertel-Kreis, wobei Sie gerade den oberen Rand des Wangenknochens spüren können – nicht mehr. Außer dem Kreis stellen wir Ihnen auch noch hebende und streichende TTouches vor. Die Ergebnisse sind verblüffend. „Der TTouch unterstützt die Gesundheit und Leistungsfähigkeit, fördert aber auch das Vertrauen in und die Kooperationsbereitschaft mit dem Menschen“, betont Bibi Degn. Jedes Mal, wenn sie bei ihren Pferden einen Widerstand »

OHREN-TTOUCH



Drücken Sie zum Schluss die Ohrspitze sanft mit Zeigefinger und Daumen

WOZU?

- Beruhigt ein nervöses oder ängstliches Pferd
- Belebt Ihr Pferd, wenn es müde oder erschöpft ist
- Kräftigt das Immunsystem und reguliert die Temperatur
- Erleichtert Schmerz und Schock infolge einer Verletzung oder Kolik, bevor der Tierarzt eintrifft
- Schafft Vertrauen

DIE AUSFÜHRUNG:

1. Streichen Sie von der Genickmitte über den Ohransatz fließend über das Ohr bis zur Ohrspitze. Biegen Sie dabei das Ohr waagrecht oder ganz leicht nach vorn. Betonen Sie den Kontakt mit der Ohrspitze, indem Sie diese zwischen Daumen und Zeigefinger leicht zusammendrücken.
2. Halten Sie den Nasenriemen des Halfters mit der anderen Hand auf der gegenüberliegenden Seite fest. So können Sie den leichten Zug beim Ausstreichen mit etwas Gegendruck ausgleichen und den Kopf gerade halten.
3. Wenn Ihr Pferd es zulässt, falten Sie das Ohr der Länge nach zusammen. Auf diese Weise bekommt Ihr Pferd ein Gefühl für die Innenseite.



Beim Lecken der Kuhzunge stellen Sie sich neben Ihr Pferd, legen eine Hand auf den Rücken und die andere ungefähr auf die Bauchmitte



Ziehen Sie die Hand mit einem langen, sanften und gleichmäßigen Strich durchs Fell auf sich zu. In der Mitte drehen Sie die Hand herum



Streichen Sie bis über das Rückgrat hinweg. Starten Sie den nächsten TTouch eine Handbreit hinter dem vorherigen

DAS LECKEN DER KUHZUNGE

WOZU?

- Verbessert die Geschmeidigkeit: Ihr Pferd kann sich besser biegen oder in der Versammlung besser unter- und seitwärts treten
- Um den Rücken anzuheben und die Rückenmuskulatur zu entspannen
- Um Geschmeidigkeit und Koordination zu verbessern
- Um Muskelkater nach großer Anstrengung zu lindern oder die Durchblutung nach der Arbeit unter dem Sattel wieder anzuregen
- Hilfe für übermäßig kitzlige Pferde oder solche, die keinen Schenkeldruck vertragen

DIE AUSFÜHRUNG:

1. Stellen Sie sich auf Gurthöhe neben Ihr Pferd. Legen Sie eine Hand auf den Pferderücken. Legen Sie die andere Hand ungefähr auf die Bauchmitte.
2. Ziehen Sie die Hand mit einem langen, sanften und gleichmäßigen Strich durchs Fell auf sich zu.
3. Drehen Sie auf der Mitte des Rumpfes die Hand – die Finger zeigen jetzt nach oben.
4. Streichen Sie weiter nach oben bis zum Rückgrat und darüber hinweg.
5. Starten Sie den nächsten TTouch ungefähr eine Handbreit hinter dem vorigen. Probieren Sie verschiedene Druckstärken und Geschwindigkeiten. Arbeiten Sie gleichmäßig an beiden Seiten des Pferdes den Bereich vom Ellbogen bis zur Flanke.

im Training, in der Ausbildung oder bei der täglichen Arbeit wahrnimmt, geht sie einen Schritt zurück zur Körperarbeit. „Das Thema löst sich dann in Kürze wie von selbst auf“, erklärt sie. So werden ängstliche Pferde mutiger und solche, die zu Verspannungen neigen, lockerer. Durch die verbesserte körperliche Bewusstheit können die Pferde auch wesentlich leichter lernen. Sie wirken schlauer und sind weniger instinktgetrieben. Und das Gute daran: Jeder kann es leicht selbst erlernen.

Die Pferde lernen leichter

Im Grunde gibt es nur einen Fehler: Sie gehen gegen den Widerstand Ihres Pferdes an. Bei den TTouches handelt es sich um einen Austausch zwischen Mensch und Tier. Deshalb sollten Sie Ihr Pferd auch ständig beobachten und fühlen, wie es auf Ihre Berührungen reagiert. Das sieht man auch an Khabar sehr gut: Auf einige Berührungen reagiert er mit Schweifschlagen. Kathrin sucht dann so lange nach der passenden Technik, die dem Hengst gefällt. „Die Technik passt sich so lange dem Pferd an, bis ein Konsens gefunden wurde“, sagt Bibi Degn. „Dieser Prozess wird mit etwas Übung sehr intuitiv und fließend. Solange ich mit meinem Pferd im Austausch bin, ist alles sicher.“ Da die TTouches auf der Zell- und Nervenenebene einsetzen, hat

PYTHON-HEBER

WOZU?

- Löst verspannte Muskulatur im Rückenbereich
- Schafft mehr Bewusstsein in den Beinen – das Pferd fühlt sich mehr mit dem Boden verbunden
- Verbessert die Koordination
- Stärkt das Selbstbewusstsein
- Nimmt die Schreckhaftigkeit
- Entspannt nervöse Pferde – die Python-TTouches erden
- Verlängert Schritte und Tritte

DIE AUSFÜHRUNG:

1. Nehmen Sie mit beiden Händen oben am Bein Kontakt auf – gerade so stark, dass Ihre Hände nicht über das Fell rutschen.
2. Schieben Sie das Fell vorsichtig nach oben und halten Sie es dort etwa vier Sekunden in Position. Lassen Sie es dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurückgleiten.
3. Gleiten Sie mit den Händen ein paar Zentimeter abwärts und wiederholen Sie hier den TTouch. Arbeiten Sie sich so von oben nach unten am Bein entlang.
4. Wenn Ihr Pferd den Pythonheber nicht mag, heben Sie vermutlich zu weit. Versuchen Sie, nur wenig nach oben zu schieben und eine Pause zu machen.

UNSERE EXPERTIN

Bibi Degn wurde in Österreich geboren und nahm an vielen internationalen Distanzritten teil. 1987 entdeckte sie die Arbeit von Linda Tellington-Jones. Sie übernahm 1996 das TTeam Gildebüro in Deutschland und organisiert alle in Deutschland stattfindenden Kurse. Sie ist seit 2002 Instruktorin für Pferde und Hunde.
www.bibi.degn.de
www.tteam.de



die Arbeit nichts mit einer herkömmlichen Massage zu tun – Sie versuchen also nicht, den Muskel zu bearbeiten. Stellen Sie sich vielmehr vor, wie Sie während der Arbeit in jeder einzelnen Zelle kleine Lichter entfachen. Dass die TTouches wirklich funktionieren, und zwar auf der Zellebene, ist mittlerweile in zahlreichen Studien nachgewiesen worden. „Sie gehen weit über die Möglichkeiten einer gymnastischen Übung hinaus“, sagt Bibi Degn. Die TTouches erreichen das ganze Lebewesen Pferd – seine Psyche, seine Emotionen und auch seinen Körper. Es gibt zahlreiche Fallbeispiele von Pferden, die durch die TTouches erst wieder reitbar geworden sind – sei es, weil sie panisch auf den Menschen reagiert oder körperliche Probleme hatten.

Dabei sind die TTouches nur einer von drei Pfeilern in der Arbeit von Linda Tellington-Jones. Die beiden anderen, Bodenarbeit und Reiten, setzen aber wie die TTouches darauf, das Bewusstsein des Pferdes zu verändern. Sie werden in diesem Jahr in loser Reihenfolge in **Mein Pferd** vorgestellt. Aber schon mit dem TTouch allein werden Sie große Veränderungen im Verhalten Ihres Pferdes bewirken. 🐾



Arbeiten Sie sich bei diesem TTouch langsam von oben nach unten