



TTouch-Trainerin Bibi Degn zeigt die Körperarbeit am Pferd.

SERIE
TEIL III

Blick über den Tellerrand:
Tellington TTouch

Auf Augenhöhe

Ihr Pferd ist Ihr Partner. Mit ihm kooperieren Sie auf Augenhöhe, und genau dafür steht der Tellington TTouch. Bibi Degn, langjährige TTouch-Trainerin, hat Vielseitigkeitsreiter Frank Ostholt und dem neunjährigen Barros die Körperarbeit gezeigt.

Frank Ostholt ist ein guter Reiter. Ein sehr guter sogar. Er ist der Ansicht, dass die beste Physiotherapie für ein Pferd gutes Reiten ist. TTouch? Ja, das hat er schon einmal gehört, und neuen Möglichkeiten steht der Mannschaftsolympiasieger von 2008 offen, aber mit einer natürlichen Portion Skepsis, gegenüber: „Ich halte nichts davon, wenn etwas als neue Methode gefeiert wird, was eigentlich nur normaler Pferdeverstand ist.“ Ausprobieren möchte er die TTouches dennoch. Zur Freude Bibi Degns, ausgebildete TTouch-Trainerin, und zur Freude von Barros, einem neunjährigen Baloubet du Rouet-Sohn, der bisher im Springsport bis zur Klasse M erfolgreich war und nun unter Frank Ostholt im Vielseitigkeitssport Fuß fassen soll. „Barros ist sehr guckig und geräuschempfindlich“, deckt Sara Algotsson-Ostholt die Problemzonen des Wallachs auf. „Er ist wirklich ein gutes Pferd mit tollen Bewegungen, aber nicht einfach“, fährt Frank Ostholts Ehefrau, die Vielseitigkeits-Silbermedaillengewinnerin von London fort. Barros steht seit verganginem Herbst im Ostholtschen Stalltrakt des Deutschen Olympiade Komitees für Reiterei (DOKR) in Warendorf. „Ich habe heute mein schwierigstes Pferd für Frau Degn herausgesucht. Wenn er bei ihr merklich runterfährt, bin ich überzeugt“, legt Frank Ostholt die Messlatte hoch.

Eine Bibi Degn schreckt das nicht. Sie ist seit mehr als 25 Jahren mit der

TTouch-Methode vertraut. Und hat seitdem ihre Hände über hunderte Pferderücken, -hälse und -kruppen kreisen lassen. Auf sanft kreisenden Bewegungen basieren die Tellington TTouches, die Linda Tellington-Jones Mitte der 1980er-Jahre entwickelt hat. Die Berührungen und Übungen am Pferdekörper sollen das Vertrauen zwischen Mensch und Pferd fördern. Das „T“ vor Touch steht deshalb auch nicht, wie viele annehmen für Tellington, den Nachnamen der Erfinderin, sondern für Trust, das englische Wort für Vertrauen. „Das Besondere an den Tellington TTouches ist, dass man lernen muss zuzuhören, und nur so viel zu nehmen, wie das Pferd zu geben bereit ist. Also nicht gegen Widerstände Bewegung erzwingt“, so Bibi Degn. Kurz gesagt: Kooperation auf Augenhöhe.

Als TTouch-Trainerin ist sie der Ansicht, dass Pferde kooperative Wesen sind. „Wenn sie nicht in der gewünschten Weise mitarbeiten, sind entweder Angst, Schmerz oder Überforderung der Grund. Durch unsere Körperarbeit mit den TTouches können wir diese Probleme auflösen. Es ist keine Massage, sondern eine Nachricht, die wir an die Körperzellen geben“, erklärt Bibi Degn die Methode weiter.

Körperbewusstsein schulen

Wie sie Frank Ostholt von der Methode überzeugen will? „Ich reite selbst auch leidenschaftlich gern, oftmals lieber, als am Boden zu arbeiten. Aber vom Boden aus kann ich erkennen, wie es meinem Pferd heute geht und mit seinem Wesen eine Verbindung aufnehmen. Mit guter Körperarbeit mache ich mir und dem Pferd das Leben leichter, so dass ich mir mit den richtigen Griffen eine halbe Stunde abreiten sparen kann“, spricht die erfahrene Trainerin und Reiterin. „Gerade Reiter, die noch nicht jedes Problem aus dem Sattel heraus lösen können, können mit den TTouches einen entscheidenden Schritt in die richtige Richtung machen.“

Eine weitere Besonderheit der TTouches ist, dass schnell Erfolge erzielt werden können. Laut Bibi Degn reichen zwei Mal pro Woche 20 Minuten, um eine Entwicklung zu sehen. Die TTouches sollen sich direkt auf das Wohlbe-

finden des Pferdes auswirken, je nach Übung soll es entspannen oder schneller regenerieren. „Mit den TTouches rege ich das Körperbewusstsein des Pferdes an und gebe ihm ein Gefühl dafür, was alles möglich ist. Das Pferd erhält eine Information zur Selbstorganisation“, so Bibi Degn zum Sinn der TTouches.

Am deutlichsten wird der jedoch, wenn man sich Barros anschaut! Der Wallach hört und sieht zu Beginn der Trainingseinheit alles auf dem Dressurplatz des DOKR, reißt hier den Kopf in die Höhe und schreckt dort zurück. Nach einigen TTouches entspannt er sich, schnaubt durch, lässt den Kopf fallen und schaut, was Bibi Degn macht.

„In einer Stunde kann ich natürlich keine Wunder bewirken, aber ich glaube, dass Barros nun unter dem Sattel deutlich losgelassener und entspannter gehen würde.“ Was Frank Ostholt dazu sagt? „Grundsätzlich ist es immer gut, sich Zeit für das Pferd zu nehmen und sich mit ihm zu beschäftigen. Ich werde versuchen einige der Übungen in den Alltag zu integrieren. Häufig fehlt dafür aber einfach die Zeit. An manchen Tagen bin ich froh, wenn ich es schaffe alle Pferde zu reiten. Nichtsdestotrotz glaube ich, dass es Barros gut tun würde.“

SABINE WIEMANN ▶



Frank Ostholt ließ sich von Bibi Degn TTouch-Griffe und -Tricks zeigen.



1. ÜBUNG

Der schreckhafte Barros relaxt beim „Schweif ziehen“. Er senkt den Kopf und kaut ab, so dass sich verspannte Muskeln lösen.

Schweif ziehen

Hintergrund:

„Schweifarbeit ist Arbeit an der Wirbelsäule. Verspannte Rücken- und Halsmuskeln lassen sich damit lösen. Außerdem ist der TTouch besonders geeignet für Pferde, die bei Geräuschen und Bewegungen hinter ihnen sehr schreckhaft reagieren, und die im Anhänger oder nach anderen Pferden schlagen“, erklärt Bibi Degn den Sinn der Schweifarbeit. Gerade das Schweifziehen verstärkt die Verbindung vom Genick zum Schweif. Ein angespannter Schweif zeigt Spannung im Körper an, „wenn ich den Schweif lockere, lockere ich damit auch die Psyche des Pferdes und ver helfe ihm zur Entspannung.“

So wird's gemacht:

Stellen Sie sich leicht seitlich hinter das Pferd und verlagern Sie Ihr Gewicht behutsam vom vorderen auf den hinteren Fuß. Eine Hand hält dabei unter der Schweifrübe, die andere oben am Schweifhaar gegen. Atmen Sie ruhig aus und ziehen Sie nur so stark nach hinten, wie Ihr Pferd Ihnen zu geben bereit ist. Fangen Sie nicht an zu reiben. Ein sanfter, entspannender Zug ist das Ziel! Bleiben Sie einige Sekunden in der Dehnung stehen, ehe Sie den Zug langsam wieder nachlassen, indem Sie Ihr Gewicht zurück auf den vorderen Fuß verlagern. Zwei oder drei Mal wiederholen.

Effekt:

Das Schweifziehen entspannt Hals und Rücken, aktiviert die Rückenmarksflüssigkeit und „schafft eine Verbindung durch den ganzen Pferdekörper hindurch, da wir damit die gesamte Wirbelsäule ansprechen“, erläutert Bibi Degn. Es trägt außerdem dazu bei, die verspannte Hinterhandmuskulatur zu lösen und die Furcht vor Bewegungen im Hintergrund zu überwinden. So bekommen Sie ein entspanntes Pferd!

Achtung:

Überfallen Sie Ihr Pferd nicht mit der Schweifarbeit, es könnte sich erschrecken und ausschlagen!



Bibi Degn drückt mit beiden Händen kurz neben die Bauchnaht.

2. ÜBUNG



Barros reagiert prompt: hebt den Rücken und senkt den Kopf.

Rückenheben

Hintergrund:

„Mit diesem TTouch fördere ich das Körperbewusstsein und das Wohlbefinden. Es ist eine der einfacheren Übungen und hilft bei Pferden, die den Rücken wegdrücken, steif sind, Schwierigkeiten in der Versammlung haben oder nicht genügend untertreten“, erklärt Bibi Degn die Vorteile der Übung.

So wird's gemacht:

Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben unter den Bauch, krümmen Sie die fest zusammen gepressten Finger und drücken Sie die Fingerspitzen dicht neben der Bauchnaht in den Bauch. Bei unempfindlichen Pferden können Sie Ihre Fingernägel nutzen. Drücken Sie nur kurz und lassen Sie wieder los, nicht dauerhaft drücken.

Effekt:

Sobald sich der Rücken hebt, senken sich auch Hals und Kopf in eine entspannte Haltung ab. Die Stellung der Wirbel zueinander verändert sich, sobald das Pferd den Rücken hebt. Außerdem verbessern Sie mit dem Rückenheben bei Ihrem Sportpferd Geschmeidigkeit und Biegsamkeit und regen die Hinterhand zum Untertreten an.

3. ÜBUNG



Anfangs traute Barros dem „Ohren ausstreichen“ nicht ...



Später genoss er es mit Schläferblick und abgesenktem Kopf.

Ohren ausstreichen

Hintergrund:

Dieser TTouch aktiviert den Dreifach-Erwärmer-Meridian, eine Akupressurleitbahn, die die Verdauungs-, Atmungs- und Fortpflanzungsorgane positiv beeinflusst und anregt.

So wird's gemacht:

Lassen Sie die Hand von der Genickmitte über den Ohransatz bis zur Ohrspitze gleiten und betonen Sie den Kontakt zur Ohrspitze mit leichtem Druck zwischen Daumen und Zeigefinger, ehe Sie die Hand wegnehmen. Biegen Sie das Ohr dabei waagrecht zur Seite und gleichen Sie den leichten Zug aus, indem Sie den Nasenriemen des Halfters auf der dem Ohr gegenüberliegenden Seite festhalten. „Wenn Ihr Pferd dies so wie Barros nicht zulässt, probieren Sie es erst seitlich stehend“, rät Bibi Degn.

Effekt:

Die Ohren-TTouches eignen sich, um nervöse Pferde zu beruhigen, beispielsweise vor einem Turnierstart. Die TTouches verlangsamen Puls und Atmung und entspannen das Pferd. Nach dem Training beleben sie erschöpfte Pferde, kräftigen das Immunsystem und regulieren die Temperatur. ➤



4. Frank Ostholt machte anfangs beim Dehnen noch kleine Fehler: Er zog zu stark nach vorn und müsste beide Hände unter dem Karpalgelenk halten.



5. Bibi Degn kreist das Hinterbein, um angespannte Rückenmuskeln zu entspannen.



Das „Schulter lösen“ baut Spannung im Hals, in der Brust und in der Schulter ab. Es ist ein TTouch mit weitreichender Entspannung.

Beinarbeit: Dehnen und Kreisen

Hintergrund:

Diese beiden Übungen eignen sich perfekt, um das Pferd vor dem Reiten aufzuwärmen und Verspannungen zu lösen. Wie wäre es, wenn Sie täglich beim Hufe auskratzen die Beine kreisen lassen? Die Zeit, die sie dafür investieren, sparen Sie später im Sattel.

Dehnen: So wird's gemacht:

Nehmen Sie das Bein auf, als ob Sie die Hufe auskratzen wollen. Stellen Sie sich vor das Pferd, gehen Sie langsam rückwärts und nehmen das Bein mit. Fassen Sie mit beiden Händen unter das Karpalgelenk des Pferdes. Halten Sie die Dehnung etwa eine Minute. Lösen Sie sie, indem Sie das Bein wieder zurück in die Anfangsposition führen und es vorsichtig absetzen. Wichtig: Lassen Sie es auf keinen Fall einfach fallen!

Beinkreise: So wird's gemacht:

Stellen Sie sich für die Beinkreise vorn mit Blickrichtung zur Hinterhand neben die Vorhand des Pferdes und heben Sie das Bein an. „Umfassen Sie das Fesselgelenk immer mit der inneren Hand, mit der anderen Hand stützen Sie den Huf ab, indem der Daumen an den Trachten liegt und die Finger die Vorderseite des Hufes umfassen“, erklärt Bibi Degn. Führen Sie den Huf etwas vor, sodass beim Beinkreisen der Huf über der Stelle ist, an der er stehen würde. Machen Sie jeweils zwei Kreise in jede Richtung in unterschiedlicher Höhe, bis der Huf fast den Boden berührt. Beim letzten Kreis tippen Sie die Hufspitze mehrmals kurz auf. Stellen Sie die Hufspitze etwa 15 Zentimeter hinter der Stelle, wo das Bein normalerweise steht, auf den Boden. Dadurch wird die Schultermuskulatur zum Loslassen gebracht.

Effekt:

„Nur zwei Minuten Beinkreisen täglich lockern den Schulterbereich und verbessern den Raumgriff des Pferdes“, erklärt Bibi Degn. Durch das Vorziehen der Vorderbeine werden die breiten Rückenmuskeln sowie die Muskulatur der Schulter und der Brust gelöst, was ebenfalls den Raumgriff verbessert.

Tipp:

Beinkreise an den Hinterbeinen verbessern die Geschmeidigkeit, das Engagement der Hinterhand und entspannen die Rückenmuskeln. Beginnen Sie hier mit einer Höhe, die für das Pferd angenehm ist. Fangen Sie mit kleinen Kreisen an und vergrößern diese so weit, wie es das Pferd zulässt. Bewegen Sie das Bein dabei in beide Richtungen und verschiedenen Höhen bis zum Boden runter, aber nicht nach hinten heraus.

Schulter lösen

Hintergrund:

Einige TTouches sind für Sport- und Leistungspferde besonders wirkungsvoll. Da genügt es zehn Minuten am Tag zu üben, um die Pferde leistungsfähig zu halten. Im Bereich des Halsaufsatzes und unter dem Schulterblatt ist die Muskulatur oft nicht so frei wie gewünscht. Aber hier kann das Pferd den Hals verlängern, sich aus dem Widerrist aufrichten, und mehr Raum für ausdrucksvolle Seitengänge gewinnen.

So wird's gemacht:

Drehen Sie den Pferdehals leicht zu sich herüber und ertasten Sie mit den Fingern den Rand des Schulterblattes. Schieben Sie die Finger vorsichtig wackelnd darunter. Wenn sich die Schulter öffnet, gehen Sie mit den Händen weiter auseinander, bis das Schulterblatt aufspringt und sich eine Wölbung bildet.

Diese können Sie sanft hin und her schaukeln und haben Ihr Ziel erreicht. Sie können die Öffnung aber nicht erzwingen – Sie müssen die Öffnung finden. Bei manchen Pferden gelingt dies leichter, bei festeren Pferden geht es schwerer. Wiederholen Sie die Übung auf beiden Seiten. Sie dauert nur rund eine Minute! Am besten führen Sie das Pferd anschließend Schritt, damit es sich an das neue Gefühl gewöhnen kann! Schulter lösen macht man pro Seite nur ein oder zwei Mal.

Effekt:

Mehr Raumgriff, auch seitwärts, sodass die Seitengänge ausdrucksvoller mit besserer Aufrichtung gelingen. Entspannung für verkrampte Schulter-, Brust-, Hals- und Rückenmuskeln. Absenken von Kopf und Hals während des TTouches.