

FIT BEI WIND UND WETTER

Kürzere Tage, vielleicht weniger frische Luft und Zeit draussen, mehr Regen und Wind, bald auch Schnee und Kälte – es lohnt sich, im Herbst gut sein Pferd zu betreuen, um Krankheiten vorzubeugen. Die Tellington-Methode kennt viele Möglichkeiten, um körperliches, geistiges und emotionales Gleichgewicht zu fördern.

Was meine ich mit Gleichgewicht? Ich meine etwas, das mehr beinhaltet als einfach nur physische Stabilität und eine gleichmässige Gewichtsverteilung. Ich meine einen Zustand der Ausgeglichenheit zwischen miteinander agierenden Elementen. Ich meine neben der körperlichen mentale und emotionale Stabilität. Wenn ich von Gleichgewicht schreibe, meine ich geistiges, physisches und emotionales Wohlbefinden. Die drei sind untrennbar miteinander verbunden, wie wir alle wissen. Wenn ich nervös bin, stolpere ich eher. Wenn ich mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehe, wirkt mich auch emotional so leicht nichts um. Bei unseren Pferden ist das genauso: Wenn sie aufgeregt sind, können sie nicht mehr stillstehen. Wenn wir ihnen dabei helfen, sich ruhig und entspannt und ausbalanciert hinzustellen, sind sie eher bereit, sich mit «gefährlichen» Dingen wie einer Plastikplane oder einem Mülleimer auseinanderzusetzen. Und wenn sie in jeder Hinsicht ausgeglichen sind, können sie auch dem Unbill der kalten Jahreszeit besser trotzen.

KÖRPERLICHES GLEICHGEWICHT

Häufiges Abstreichen mit der Gerte hilft Ihrem Pferd, sich seiner Gesamtheit, bestimmter Körperteile oder der Verbindung

dazwischen bewusst zu werden. Es fördert die Atmung und kann auch Ihnen helfen, sich zu erden, wenn Sie es langsam und bewusst machen. Streichen Sie Ihr Pferd am ganzen Körper mit deutlichem Druck ab. Wenn es an einer Stelle mit Unsicherheit reagiert, bleiben Sie ruhig und loben Sie es, wenn es ruhig stehenbleibt. Beim Putzen können Sie auch ganz bewusst lange, langsame Bürstenstriche machen und Ihrem Pferd so ein besseres Körpergefühl vermitteln. Lassen Sie sich von Ihrem Pferd zeigen, wie es am liebsten gebürstet wird und verbessern Sie so gleichzeitig die Beziehung zwischen Ihnen beiden.

Ein vorsichtiges Ziehen am Schweif lockert nicht nur die Wirbelsäule und verbessert ihre Beweglichkeit, sondern fördert das Gleichgewicht auf vielen Ebenen. Viele Pferde lernen so, sich gleichmässiger hinzustellen, werden mental ruhiger und emotional ausgeglichener. Fassen Sie die Schweifrübe mit der einen Hand am Schweifansatz, mit der anderen etwas weiter unten und ziehen vorsichtig so weit und lange, wie es dem Pferd angenehm ist. Achten Sie dabei auch auf Ihre eigene Balance und hängen Sie sich nicht an den Schweif. Zieht Ihr Pferd den Schweif ein, massieren oder ttouchen Sie zuerst den Bereich um den Schweifansatz, bis Sie die Schweifrübe greifen und locker bewegen können. Bei Pferden, die sehr verspannt sind oder eventuell schlagen, können Sie auch einzelne Strähnen des Schweifhaars nehmen und diese mit leichtem Zug bis zur Spitze ausstreichen.

MENTALES GLEICHGEWICHT

Sehr ausgleichend auf Mensch und Tier wirkt der Ohren-TTTouch. Stellen Sie sich dabei anfangs neben das Pferd. Wenn Ihr Pferd das Berühren der Ohren geniesst und den Kopf senkt, kann man sich auch vor das Pferd stellen. Die eine Hand liegt locker auf dem Halfter und sorgt für das Gleichgewicht am Pferdekopf, während die andere Hand sanft das Pferdeohr umfasst und langsam von der Basis bis zur Spitze der Ohren streicht. Dieses Streichen wird wiederholt und dabei das Ohr in verschiedene Richtungen gehalten. Ist ein

Pferd sehr empfindlich an den Ohren, kann es zuerst rund um die Ohren abgestrichen oder gettoucht werden. Viele Pferde, die schlechte Erfahrungen gemacht haben, fürchten sich davor, festgehalten zu werden. Berührungen mit dem Handrücken an Stelle der Handinnenfläche wirken weniger bedrohlich.

Aufgrund der zahlreichen Akupressurpunkte im Ohr wirkt der Ohren-TTTouch ausgleichend auf die inneren Organe und eignet sich besonders in der kalten Jahreszeit und bei alten Pferden als Vorbereitung aufs Reiten.

EMOTIONALES GLEICHGEWICHT

Der Mund bzw. das Maul sind eng mit dem Lymbischen System verbunden, dem Teil des Hirns, der für die Emotionen zuständig ist. Mit Hilfe des Maul-TTTouches können



1



2



3



4

- 1 Wenn Sie beim Schweif-Touch ausbalanciert stehen und gleichmässig atmen, helfen Sie dem Pferd, ebenfalls ins Gleichgewicht zu kommen. Stellen Sie sich nur dann hinter das Pferd, wenn Sie ganz sicher sind, dass es nicht ausschlägt.
- 2 Maul-Touch: Sanftes Massieren von Lippen und Nüstern fördert emotionale Ausgeglichenheit und kann die Beziehung zwischen Mensch und Tier verbessern.
- 3 Wirkt auf die meisten Pferde entspannend und stärkt die inneren Organe: der Ohren-Touch.
- 4 Ruhiges Abstreichen von der Halsunterseite über die Brust und die Beine herab bis zum Boden hilft dem Pferd, ruhiger zu werden und tiefer zu atmen.

wir dem Pferd helfen, emotional gelassener und ausgeglichener zu werden. Voraussetzung für den Maul-Touch ist, dass das Pferd gelernt hat, ruhig zu stehen und den Kopf zu senken. Stehen Sie neben dem Pferd und halten Sie dessen Kopf leicht mit der Hand am Halfter. Streichen Sie ein paar Mal mit der Hand über Maul und Nüstern. Die Nüstern des Pferdes können sehr beweglich sein. Fassen Sie den Nüsternrand zwischen Daumen und Zeigefinger und machen Sie kreisende Bewegungen oder ziehen sanft daran. Umfassen Sie

anschliessend die Oberlippe und machen Sie mit ihr kreisende Bewegungen. Die Unterlippe passt meist genau in unsere Handfläche und lässt sich so sanft kreisend bewegen. Ist ein Pferd am Anfang verunsichert und versucht den Kopf hochzunehmen, folgen wir seinen Bewegungen so gut es geht und führen seinen Kopf mit der Hand am Halfter immer wieder nach unten. Um in das Maul zu gelangen, schieben Sie Ihre Hand vorsichtig vom Maulwinkel her unter die Oberlippe und fahren Sie auf dem Zahnfleisch hin und her. An

der Innenseite der Unterlippe können Sie mit dem Daumen kleine Kreise machen. Bei einem trockenen Maul empfiehlt es sich, die Finger nass zu machen. Zum Abschluss streichen Sie wieder ruhig über Maul und Nüstern des Pferdes.

Denken Sie bei allen Übungen bzw. generell im Umgang mit dem Pferd immer auch an Ihr eigenes Gleichgewicht. Achtsam und ruhig durchgeführt, können die Übungen nicht nur Ihrem Pferd, sondern auch Ihnen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen.

© LILY MERKLIN