

Foto: Katrin Lismondt



Ohr TTouches beruhigen und beeinflussen den ganzen Körper.

HUND UND VERHALTEN

Tellington TTouch®

FÜR EIN STABILERES NERVENKOSTÜM

von Katrien Lismont <<

Wer kennt nicht mindestens ein Exemplar der (oft noch jungen) Hunde, die gern generalisierend als „hyperaktiv“ bezeichnet werden? Wenn man konkret nachfragt, stellt sich heraus, dass der Hund schon immer so war. Man hatte gehofft, es würde sich legen, wenn er reifer, erwachsener, kastriert oder einfach mehr ausgepowert wird. Fehlanzeige: Wenn der Anruf mit Bitte um Hilfe in dieser Problematik kommt, haben die Frauchen und Herrchen das Gefühl, dass es sogar immer schlimmer wird. Irgendwann ist der Leidensdruck so groß, dass etwas unternommen werden muss, ansonsten sieht es schlecht aus für den Hund.

Häufig kommen die als hyperaktiv beschriebenen Hunde noch nicht mal in den eigenen vier Wänden zur Ruhe. Sie laufen einem ständig hinterher, die Nachtruhe wird unterbrochen, bei jedem Geräusch wird gebellt, wenn Langeweile aufkommt, wird gewinselt, sich gekratzt oder geleckt, Gegenstände werden zerstört, Menschen und Kinder angesprungen, Essbares und andere Sachen geklaut ... Die Liste ist lang, aber zusammengefasst lässt sich sagen: Der Hund ist ständig in Aktion. Die Zeit, die man mit ihm draußen verbringt, strapaziert die Kräfte aller Beteiligten. Seine Lernfähigkeit lässt meistens zu wünschen übrig, und in der Regel fehlt es irgendwann dem Menschen auch an Geduld und Rücksicht im Umgang.

Leider kann ein solcher Zustand auf Dauer echte Verhaltensprobleme und auch gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Daher ist es immer angeraten, etwas daran zu verändern. Eine der Möglichkei-

ten, die als Hilfe zur Verfügung stehen, ist die Tellington-TTouch®-Methode. Diese Methode, die von Linda Tellington-Jones bereits in den 1960er Jahren entwickelt wurde, hilft jedem Tier (und auch Menschen) dabei, mehr Körperbewusstsein zu erlangen, in sich zu horchen und lernfähiger zu werden. Sie ist daher eine ideale Ergänzung und Unterstützung im Training und bei der Erziehung von Hunden und anderen Tieren.

WIE WIRKT TELLINGTON TTOUCH®?

Sanfte Hände

Die Körperarbeit besteht aus sehr bewusst ausgeführten, leichten Berührungen, die kreisend, hebend oder streichend sein können. Sie alle haben besondere Namen und eine eigene Funktion im TTouch®-System. Sie geben dem Hund die Möglichkeit, sich

des ganzen Körpers mit allen seinen Teilen bewusst zu werden, Geist und Körper zusammenzuführen und dem Nervensystem über den Tastsinn neue Erfahrungen und neuen Input zu vermitteln. Neu ist für die Menschen, die die TTouches erlernen, dass hier weder massiert noch gestreichelt wird. Es wird lediglich die Haut bewegt und verschoben (oder gehoben oder ausgestrichen) in einem Eineinviertelkreis.

Die Intensität, Dauer und Art der TTouches hängen von der Individualität des Hundes ab und werden jedes Mal neu auf seine aktuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Einer der wichtigsten Aspekte der TTouches jedoch ist, dass sie mit ungeteilter Aufmerksamkeit und Intention verabreicht werden. Dabei werden ununterbrochen die Aufnahme und die Körpersprache des Hundes im Auge behalten und berücksichtigt.

Eine wichtige Konsequenz der manuellen Arbeit ist, dass der Hundekörper zu



einer tiefen Entspannung gelangt. Wer mit seinem Hund einen Tellington-TTouch®-Wochenendkurs besucht, wird auf jeden Fall neue Facetten und Fähigkeiten an ihm entdecken und geht nach zwei Tagen mit ganz neuen Erfahrungen nach Hause. Und wenn es nur diese ist, dass der Hund sich in der Gruppe hinlegen, tief durchatmen und die Augen schließen kann. Das sind in der Regel die Momente, in denen stauend geschwiegen wird, um ja nicht den Vierbeiner aus der Entspannung zu reißen. Die TTouches können mit flacher Hand, mit dem Handrücken, mit den vorderen Fingerkuppen oder auch mit den Fingerspitzen ausgeführt werden. Es ist wie bei allem: Je besser und geübter das erlernte Repertoire von TTouches ist, desto intuitiver und genussvoller kann man es einsetzen und wirken lassen.

Entdecke die Langsamkeit

Die Bodenarbeit, oder auch das Parcours-training, hilft Hund und Mensch, sich harmonisch zusammen zu bewegen. Die Harmonie wird nicht nur zwischen Zwei- und Vierbeiner angestrebt, sondern vor allem in den Bewegungsabläufen des jeweiligen Körpers. Gleichgewicht, Haltung, bewusste Bewegungen führen zu mehr Körperkontrolle. Mehr Körperkontrolle ermöglicht mehr Selbstkontrolle.

Das Führen des Hundes durch die besonderen Figuren im Parcours bietet ihm neue Körpererfahrungen. Dadurch werden neue neuronale Bahnen und Verknüpfungen im Gehirn eröffnet. Aus einer neu sortierten Haltung wächst ein neu sortiertes und besser überlegtes Verhalten,

da Körper, Geist und Seele eine neue Balance finden. Die Figuren, die auf dem Boden ausgelegt werden, bedingen Bewegungen, bei denen die Wirbelsäule sich geschmeidig in die Kurve biegt oder alle vier Beine ganz bewusst und kontrolliert aufgesetzt werden.

Wir benutzen dazu gern Elemente wie Labyrinth, Cavaletti oder Leiter, Korridor, Bretter, Autoreifen, Wackelbretter, Stern, Slalom und einiges mehr, um hier ein paar wichtige Elemente zu nennen. Der Kreativität sind jedoch keine Grenzen gesetzt. Nicht selten stehen manche Hunde zum ersten Mal denkend und auf vier Pfoten neben ihrem Menschen. Ein Bild, das für viele Hundemenschen der Normalität entspricht, für Besitzer eines sogenannten „hyperaktiven“ Hundes jedoch nicht.

Gut gerüstet

Als Ausstattung des Hundes für das Parcourstraining wird ein Brustgeschirr bevorzugt. Hierdurch wird unangenehmer Druck auf Kehlkopf und Halswirbelsäule vermieden, ebenso wie eine dadurch bedingte Gegenreaktion des Hundes. Mithilfe der Balanceleine wird das Führen des

Hundes durch die Parcoursfiguren zu einer neuen Erfahrung für den Menschen. Die Balanceleine konstruiert man aus einer normalen Führleine mit zwei Karabinern, die mindestens zweieinhalb Meter lang ist. Sie wird vorn vor die Brust geführt, sodass man sie links und rechts vom Hund wie zwei Zügel in die Hände nehmen kann.

Leichtigkeit, fast unsichtbare und nicht wahrnehmbare Lenkung erstaunen die Seminarteilnehmer immer wieder.

In der Bodenarbeit hilft uns ab und zu auch ein „Zauberstab“. Das ist eine normale weiße Reitgerte, die lediglich als Verlängerung des Arms benutzt wird, um Hunden, die handscheu sind, dennoch einige gut überlegte und sanfte Berührungen anzubieten. Darüber hinaus hilft sie auch bei der Richtungsanzeige im Parcours.

Gut gewickelt

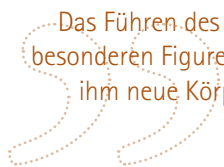
Zusätzlich setzt die TTouch®-Methode auch gern unterschiedlich angelegte Körperbänder ein. Diese sind ein guter Einstieg, wenn der Hund so berührungsempfindlich oder so unruhig ist, dass er anfangs auf die TTouches gereizt reagiert. Die Körperbänder vermitteln dem Hund Feedback, eine neue Körperwahrnehmung und eine bessere Selbsteinschätzung. Nicht umsonst nenne ich das Körperband gern das günstigste Beruhigungsmittel, frei von negativen Nebenwirkungen.

Es gibt viele alternative Möglichkeiten, die Körperbänder anzubringen: Man kann sie zum Beispiel vornehmlich an bestimmten Körperpartien anlegen. Hierdurch werden Verspannungen und Schonhaltungen positiv beeinflusst. Oder manchmal braucht man einfach nur die klassische „halbe Bandage“, die generell Ruhe und eine stabile Haltung herbeiführt. Das vielseitige System der Körperbänder lässt jedoch keinen Körperteil aus: Neben Rücken, Nacken und Flanken können die Körperbänder auch an Kopf, Schnauze und Beinen eingesetzt werden. Die Körperbänder sind eines der wichtigsten und effektivsten Elemente bei quirligen und rastlosen Hunden.

Körperbänder und Propriozeption

Für die Wirkung der Körperbänder und der Berührungen, aber auch der langsamen

Das Führen des Hundes durch die besonderen Figuren im Parcours bietet ihm neue Körpererfahrungen.





Sanfte Bauchheber mit der flachen Hand lockern nicht nur angespannte Bauchmuskeln, sondern auch die Wirbelsäule und Rückenmuskeln.

Bewegungen im Parcourstraining, gibt es mehrere Erklärungen. Die einfache und älteste ist, dass sich der Hund „gehalten“ fühlt und sich in den Körper hineindenken kann. Körperband oder Thundershirt wirken wie eine Umarmung, jedoch ohne die Nähe unseres menschlichen Körpers.

Kathy Cascade, eine der Tellington-TTouch®-Instruktorinnen, die ebenfalls Physiotherapeutin ist, schreibt über die Wirkung des Körperbandes: „Um zu verstehen, wie die Körperbänder wirken, schauen wir uns das sensomotorische System an. Unser Körper nimmt Information über die Sinne auf: Sicht, Gehör, Geschmack, Geruch und Tastsinn. Darü-

ber hinaus gibt es auch die Propriozeption, nämlich die Wahrnehmung von relativer Körperbewegung und -lage im Raum. Die Propriozeption wird durch Bewegung aktiviert. Die Information des Tastsinns und der Propriozeption wird über die Nervenbahnen an das Rückenmark und an einen Teil des Gehirns, den somatosensorischen Kortex, weitergeleitet, wo diese Information gespeichert wird.

Sind diese Sinnesinformationen verarbeitet, dann sendet das Gehirn die Signale an die Muskeln zurück, wo sie mehr Kontrolle über die Haltung und Bewegungen vermitteln. Dieser permanente Informationsaustausch in beide Richtungen

erlaubt Mensch und Tier, besser koordinierte Bewegungen auszuführen. Durch die Körperbänder intensivieren wir einfach die Informationen, die von den „gewickelten“, aber auch von den sich bewegenden Körperteilen ans Gehirn geschickt werden. Die Antwort auf diese verstärkten Sinneswahrnehmungen sind häufig ein verbessertes Gleichgewicht und besser koordinierte Bewegungsabläufe.“

Aus dieser Beschreibung wird deutlich, dass Parcourstraining (Bewegung) mit den Körperbändern (Berührung) eine starke Kombination bildet, vor allem, wenn es darum geht, dem Hund mehr Langsamkeit beizubringen.





Beinarbeit: kleine und feine Bewegungen an Hüfte, Knie, Sprunggelenken, Fersen und Tatzen bringen mehr Bewusstsein in die Beine. Vielleicht hilft es dem Hund, alle vier Füße am Boden zu halten statt herumzuhüpfen?

Seit zwei Jahren gibt es nun ein Buch, in dem Robyn Hood, die Schwester von Linda Tellington-Jones, eine beachtliche Übersicht von vielen Körperbandvarianten und deren Wirkung dargestellt hat. Die Körperbänder liegen sanft am Körper an und sollen die Bewegungsabläufe oder den Körperausdruck nicht beeinträchtigen. Robyn schreibt darin: „Die anhaltende Wirkung des Körperbandes, selbst lang nachdem es entfernt wurde, ist vielleicht die erstaunlichste Besonderheit. Für hyperaktive, rastlose Hunde ist das halbe oder das Viertel Körperband und auch das Stirnband eine echte Hilfe.“

Thundershirt

Eine ziemlich neue Entwicklung, die diesen Zweck ebenfalls gut erfüllt, ist das Thundershirt oder das Anxiety Wrap. Das sind

genial konstruierte Shirts, die man mittels Klettverschlüssen ziemlich nah am Körper anlegen kann. Sie sind eine komplettere Ausführung der Körperbänder, bei der jedoch die Wirkung genereller und vielleicht auch diffuser ist. Die Körperbänder sind oftmals in der Lage, gezielter und spezifischer auf bestimmte Körperteile und -haltungen einzuwirken. Das Thundershirt hat bei den meisten Hundemenscheneine höhere Akzeptanz als die Körperbänder. Es sieht kompletter und angezogener aus. Dennoch sollte man die Wirkung der unterschiedlichen Körperbänder nicht unterschätzen.

Hilfe für hyperaktive Hunde

Sie sehen, mit der TTouch®-Methode schaffen wir es, Körper, Geist und Seele in ein neues Zusammenspiel und in ein neu

sortiertes Gleichgewicht zu bringen. Wie und warum genau könnte dies nun für hyperaktive Hunde eine Hilfe bedeuten?

Es ist von Hund zu Hund unterschiedlich, welches der Elemente aus der Tellington-TTouch®-Methode am besten gegen die allgemeine Überaktivität wirken wird. Ideal ist eine Kombination von TTouches, Parcourstraining und Körperbändern oder Thundershirt.

Wer seinen Hund ttoucht, sollte gleichmäßig und tief in den Bauch hinein-atmen. Dies bewirkt von sich aus einen entspannten Zustand des Körpers und des Geistes, der sich auf den Hund übertragen lässt. Die Berührungen, die wir dem Hund geben, bewirken jedoch auch eine Ausschüttung des Hormons und Neurotransmitters Oxytocin. Dieses wird oft als Bindungshormon bezeichnet, denn es ist



nach der Geburt maßgeblich für das Einsetzen des Milchflusses bei der Mutter verantwortlich. Es wird außerdem beim Streicheln freigesetzt und führt dabei zu einer Beruhigung und einem Wohlgefühl. Für unser Thema ist relevant, dass Oxytocin den Blutdruck sowie den Kortisolspiegel senkt und eine sedierende und stressmildernde Wirkung hat.

Beim TTouchen kann man zusätzlich sogar ein Entspannungssignal nach Dr. Ute Blaschke-Berthold konditionieren. Hier wird der Hund in die Entspannung geführt, indem man die TTouches herausfindet und verabreicht, die ihn am schnellsten relaxen lassen. Dann werden die Hände kurz vom Körper weggenommen, ein sanft klingendes Entspannungssignal (ein selbst gewähltes Wort) wird gesprochen und man ttoucht weiter, um den Spannungszustand weiterzuführen. Wenn man dies einige Tage lang mehrmals wiederholt durchführt, wird der Hund durch Konditionierung das verbale Signal mit dem entspannten Zustand verknüpft haben.

Wenn nun ein Hund extrem erregt beziehungsweise erregbar ist, dann ist der einfachste und schnellste Zugang zu seinem Körper das Thundershirt oder ein Körperband. Dies ist unkompliziert, schnell und zwingt ihm keine Körpernähe zu einem Menschen auf. In kleinen Dosen und mit vielen Pausen kann man ihn an die TTouches gewöhnen, ihm beibringen, wie wohltuend diese Berührungen sich auf sein Nervensystem auswirken. Manchmal sind ihm anfangs drei bis vier Wiederholungen einer sanften Berührung genug. Hier sollte man darauf achten, ihn nicht mit dem taktilen Input zu überfordern. Jedoch ist es bei der Tellington-TTouch®-Methode wie bei allen guten Mitteln: Sie kann nur wirken, wenn man sie anwendet.

Balance

Wichtig zu erwähnen ist noch, dass Tellington TTouch® kein Ersatz für einen Check-up beim Tierarzt ist. Hyperaktives Verhalten kann auch körperliche und gesundheitliche Ursachen haben, zum Beispiel Schmerzen oder gestörte Organkreise, um nur zwei zu nennen. Es ist sehr zu empfehlen, diesen Aspekt an erster Stelle abzuklären. Weiterhin kann Tellington TTouch® Erziehung und Training sehr gut unterstützen, intensivieren und ergänzen, aber nicht ersetzen.

Und nicht zuletzt ist es wichtig abzuklären, ob die Hyperaktivität eventuell umfeldbedingt ist. Dazu sollte man den Tagesablauf des Hundes und des Haushalts, in dem er lebt, aber auch den Umgang mit seinem menschlichen und tierischen Umfeld überprüfen und gegebenenfalls hier Verbesserungen anbringen. Ausreichend ruhige Momente, ausgewogene Auslastung von Körper und Geist, eine passende Ernährung erfüllen weitere Basisbedürfnisse des Hundes.

Fazit

Alles in allem kann man sagen, dass Tellington TTouch® viele Möglichkeiten bietet, überdrehten Tieren mehr Ruhe zu vermitteln. Jedes Element für sich wird einen positiven Einfluss ausüben. Wenn man jedoch mehrere kombiniert, wird der Effekt selbstverständlich noch deutlicher und nachhaltiger sein.

Kleine Schritte, viele Pausen, leichte Berührungen, so kann der Hund im eigenen Tempo lernen und zur Ruhe kommen. Das Parcourstraining ist etwas, das oft unterschätzt wird, aber wir können es vergleichen mit Tai-Chi für Menschen: Langsam ausgeführte Bewegungen vermitteln über den Körper mehr Ruhe.

Tellington TTouch®: Lernen kann es jeder. Dazu kann man sich einfach ein Buch kaufen oder eine DVD anschauen; am effektivsten und gründlichsten erlernt man diese Methode jedoch in einem oder mehreren Wochenendkursen, die von einem zertifizierten Tellington TTouch® Practitioner angeboten werden.

Zum Weiterlesen:

- Fisher, F. (2009), Anti-Stress-Programm für Hunde: Entspannter Hund durch TTouch und Bodenarbeit, Ulmer
- Tellington-Jones, L. (2010), Tellington-Training für Hunde - mit DVD, Kosmos



Katrien Liesmont

KATRIEN LIESMONT ...

...ist Inhaberin der Hundeschule DOGood in Bretzfeld bei Heilbronn. Sie ist zertifizierter Tellington TTouch Practitioner (P2) und in Sachen Hundetraining hat sie bei Sheila Harper und Dr. Ute Blaschke Berthold (Cum-Cane) gelernt. In ihrem Praxisalltag kombiniert sie das Markertraining mit Elementen aus der Tellington-TTouch®-Methode, wie auch mit hundetyppgerechten Bachblütenberatungen und einer ganzheitlichen Begleitung des Mensch-Hund-Teams. In ihrer Hundeschule bietet sie sowohl Verhaltenstraining wie auch Erziehungs- und Beschäftigungskurse an. Mit ihrem Mann und drei Hunden lebt sie seit 2000 im Hohenloher Land.

Weitere Informationen:
www.dogood.de

