

Tellington TTouch - gehört hat man es schon oft. Doch was genau macht man dabei? Fest steht: Schwierig ist es nicht. Erste Übungen der Methode der berühmten Tiertrainerin Linda Tellington-Jones kann man auch als Laie anwenden.

Tellington TTouch für den Sporthund

Eigentlich geht es ganz leicht: Ihr müsst euch nur - jetzt - zu eurem Hund auf den Boden oder aufs Sofa setzen und ausprobieren: Ihr legt eure Hand auf das Fell eures Hundes und schiebt die Haut ganz sanft in einen Kreis. Fertig. Nun gleitet ihr mit der Hand in Fellrichtung weiter und macht das Gleiche nochmals: Die Haut (im Uhrzeigersinn) ganz sanft und langsam einmal im Kreis herum schieben. Hier lasst ihr eure Hand noch einen Augenblick ruhig liegen. Es entsteht ein Rhythmus.

1. Die Haut in einen Kreis schieben
2. Die Hand einen Moment ruhig verharren lassen
3. Weitergleiten an die nächste Stelle
4. Wieder von vorne beginnen

So einfach ist es. Wie es weiter geht, erfahrt ihr umgehend:



Abb1: Der Eineinviertelkreis wird mit der gesamten Handfläche ausgeübt. Die flächige Wirkung beruhigt unruhige Hunde vor einem sportlichen Einsatz, entspannt die Muskulatur und senkt, wenn langsam ausgeführt, den Blutdruck. Für ruhige Vertreter empfehle ich den Muschel-TTouch deshalb eher nach einer Leistung.



Abb 2: Lama TTouches im Gesicht: Insbesondere im Bereich des Mauls befinden sich viele Akupunkturpunkte und Verbindungen zum limbischen System im Gehirn. Hier kann sowohl die Lernfähigkeit günstig beeinflusst werden, als auch emotionale Stabilität.

Hunde profitieren in jeder Hinsicht

Hunde sind ebenso vielschichtige Wesen, so wie wir Menschen: Sie haben Körper, Geist und Seele. Eine ganzheitliche Methode (wie z.B. die Tellington Methode) wendet sich an alle Ebenen des Seins. Deshalb kann man erwarten, dass die Hunde in jeder Hinsicht profitieren: Sie lernen leichter und schneller, die Beziehung zu ihrem Menschen wird intensiver, Verhaltensprobleme werden weniger, aber auch die Gesundheit, Fitness und das Geschick des Hundes wird deutlich unterstützt. Wenn ihr jetzt eure Hand nochmals auf das Fell eures Hundes legt, achtet bitte genauer auf die Ausführung des Kreises: Der Kreis ist genau ein Eineinviertel Kreis im Uhrzeigersinn. Er beginnt mit einer hebenden Bewegung. Das ist einfach zu verstehen, falls eurer Hund steht. Ihr beginnt unten (wo am Ziffernblatt einer Uhr 6h wäre), geht einmal herum und endet da, wo beim Ziffernblatt einer Uhr die 9 wäre. Aber bitte achtet drauf, dass ihr wirklich die Haut mitnehmt in den Kreis. Die Wirkung ist viel intensiver, wenn man die Haut verschiebt, tiefgreifender, weitreichender, denn so sprecht ihr die Faszien an, die sich durch den gesamten Körper ziehen und die Information wird über weite Bereiche spürbar. Sollte euer Hund schon gemütlich liegen (und das ist für den Anfang eine gute Zeit, um den TTouch auszuprobieren, wenn der Hund bereits in einer Entspannungs-Stimmung ist), in dem Fall ist es nicht so leicht zu erkennen, wo man den Kreis beginnen soll. Stellt euch einfach vor, ein Regentropfen würde über das Fell eures Hundes laufen. Wo eure Hand liegt ist 6h. Wenn ein Regentropfen über das Fell lief, würde er von 12h nach 6h laufen. Oder - im Zweifelsfall: liegt 6h (und der Beginn eures Kreises) pfofenwärts. Wieder macht ihr einen Kreis, am Ende die Pause, gleitet eine Handbreit weiter in Fellrichtung, noch einen Kreis, Pause bei 9h, weitergleiten und noch einen Kreis. Vermutlich habt ihr bisher die Hand mit der gesamten Handfläche auf den Körper eures Hundes gelegt. In dem Fall habt ihr einen sogenannten „Muschel-TTouch“ ausgeführt, einen flächigen, entspannenden, wärmenden und beruhigenden TTouch. (siehe Abb1)

Es gibt 30-40 klar definierte TTouches

Es gibt ungefähr 30-40 unterschiedliche, klar definierte Tellington TTouches, die alle ähnlich einfach zu lernen sind, wie dieser „Muschel-TTouch“, den ihr nun schon beherrscht. Diese TTouches („touch“-berühren und das extra „t“ steht für „trust“, Vertrauen) haben einen tiefgehenden Effekt, wenn man es mit Achtsamkeit ausführt. Ihr unterstützt die Selbstwahrnehmung (Propriozeption) des Körpers. Ein Hund, der eine gute Selbstwahrnehmung hat, der gut „in seinem Körper wohnt“, ruht auch in sich und ist andererseits ein guter Sportler. Ein großer Vorteil der Tellington TTouches ist, dass man sie sehr leicht lernen kann, dass man eigentlich kein theoretisches Grundlagenwissen pauken muss, und dass man dem Hund in keinem Fall schadet, also keine negativen Nebenwirkungen befürchten muss - wenn man -, und hier ist die Bedingung: Wenn man auf seinen Hund hört. Während ich meine TTouches ausführe, ist ein Teil meiner Aufmerksamkeit bei meinem vierbeinigen Freund: Zeigt er Beschwichtigungssignale? In dem Fall lasse ich meine Hand einen Moment ruhen oder nehme sie zurück und atme einfach tief und ruhig aus. Versucht mein Hund sich zu entziehen? Dann weiß ich, dass ich etwas ändern muss. Vielleicht ist die Druckstärke zu groß? Viele Hunde lieben die ganz feinen Druckstärken – probiert es aus: Legt eure Hand auf den Hundekörper, aber nicht mit dem ganzen Gewicht, das die Hand hätte, haltet das Gewicht der

Woher kommt TTouch?

Ursprünglich stammt die Methode aus der Arbeit mit Pferden. Hier, wie auch in der Anwendung beim Hund, wird der TTouch mit der sogenannten „Tellington Bodenarbeit“ kombiniert. Dabei arbeiten Mensch und Tier gemeinsam in einfachen Bodenarbeitshindernissen, langsam und sehr bewusst an Details der Bewegung. Das Ziel ist eine Schulung von Balance und Körpergefühl, um so eine ganzheitlich verbesserte Balance zu erreichen. Ein Hund, der geschickt und gelassen, geerdet, klar und fokussiert arbeiten kann.

Hand zurück. Die Berührung ist sanft - so sanft, dass ihr sie auch auf eurem Augenlid ausführen könntet, ohne euer Auge dabei zu irritieren. Aber! Jetzt gleitet die Hand über das Fell? Nun, dann müsst ihr den Kreis einfach kleiner machen - so klein, wie ein 1- 2 Cent Stück, das genügt. Jetzt bleibt euer Hund liegen? Gut - dann ist es jetzt passend. Und ihr dürft weiter machen. Das meine ich mit Achtsamkeit und mit „hören auf den Hund“. Der Hund weiß, was ihm gut tut und hat in diesem Fall die Führung. Er bleibt doch nicht liegen? Weil er mit Berührungen insgesamt sehr empfindsam ist? Dann versucht einmal, die gleiche Bewegung mit der Rückseite eurer Hand auszuführen. Das geht auch und dann ist es ein „Lama-TTouch“.

Außerdem gibt es noch die Waschbär-TTouches, siehe Abb 3. Es sind kleine Kreise wie oben beschrieben, nun aber mit den Fingerspitzen und ganz besonders sanfter Druckstärke. Der Waschbär-TTouch eignet sich auch ganz besonders, um die Selbstheilkräfte im Fall von Verletzungen und Schwellungen zu aktivieren oder die Schmerzen im Fall von Arthrose oder anderen Gelenkerkrankungen zu reduzieren.

Wie lange dauert eine Übung?

Wie viel und wie lange ihr das machen sollt? Wenn Askan oder Fiona es genießt, dann so lange es euch beiden Spaß macht. Aber wenn ihr zwei bis dreimal in der Woche zehn Minuten mit Aufmerksamkeit diese TTouches ausführt, sollte eigentlich eine positive Wirkung zu bemerken sein. Zum Beispiel bemerken wir, dass unruhige Hunde ruhig werden, dass unsichere Hunde sicherer werden, dass Hunde, die sich schlecht konzentrieren können, aufmerksamer werden. Oder dass Schmerzen reduziert werden.

Fotos: Annalena Kuhn, www.annalenakuhn.npage.de



Über die Autorin

Bibi Degn, Pädagogin, ursprünglich aus Österreich, lebt im Raum Siegburg/Bonn mit Mann und ihren Tieren: Vier arabische Pferde und ein Hund – „Tiponi“, der Silken Windsprite auf den Bildern. Ihre drei Kinder sind erwachsen. Als Instruktorin der Tellington TTouch Methode bildet sie aus, leitet die Tellington Ausbildung in Deutschland und unterrichtet Seminare und Ausbildungen in Europa. Als Vorstand der TTEAM Gilde e.V., dem Berufsverband der Tellington TTouch Practitioner (Lehrer) engagiert sie sich für die Verbreitung und Bekanntheit der Methode für Pferde wie für Hunde (und andere Kleintiere). Bibi Degn ist Mitglied im Berufsverband Tiergestützte Therapie, Pädagogik und Fördermaßnahmen e.V. sowie im Vorstand des DHVE, dem Dachverband für Haustierverhaltensberatung Europa. www.tteam.de



Abb 3: Waschbär-TTouches führt man mit den Fingerspitzen aus. Hier auf der Fußsohle, was das Bewusstsein für die Füße steigert und beim Hund Trittsicherheit, Geschick und Erdung verbessert.