



*Effektive Körperbänder: Eine sogenannte „halbe Bandage“ hilft der ängstlichen Jazira, ruhiger zu werden. Fotos: Hochrhein*

# Sanft und wirksam

## Körperbänder schulen Pferde

VON BIBI DEGN

„Was hast du wieder Komisches mit deinem Pferd im Sinn?“ Auf solche Kommentare können Sie sich gefasst machen, außer jemand kennt sie, die Arbeit mit Körperbändern aus der Tellington TTouch-Methode. Ja, sie sehen komisch aus, diese Pferde, die in eigenwilligen Mustern in elastische Bandagen gewickelt sind, und doch – es ist was dran!

Wenn Ihre skeptische Zuschauerin, während Sie Ihr Pferd longieren, noch eine Weile stehen bleibt, kann sie wahrnehmen, dass sich Welsh Cob „Moritz“ nun anders bewegt als vorher: Seine Balance wirkt besser,

seine Bewegungen sind ausdrucksstärker, der Takt ist klar, der Rücken beginnt vermehrt zu schwingen, die Hinterhand ist aktiver. Das alles nur, weil Sie ihn in eine elastische Bandage gewickelt haben?

Ja. Wirksames kann auch sehr einfach (und sehr pferdefreundlich) sein!

Doch was geschieht da?

Unser Körper braucht Sinnesinformationen, um zu wissen, wie er sich im Raum zu bewegen hat. Wir nutzen die Sinne unterschiedlich, das wird besonders deutlich bei Menschen und Tieren mit einer Sehbehinderung: Hier kommen andere Sinne zu einer Blüte, von der wir Sehenden nur träumen können.

Die Augen und die Ohren liefern konstant Informationen. Weniger bewusst ist uns, dass dies auch der propriozeptive Sinn macht. Ohne das Feedback des propriozeptiven Sinnes wäre die Information der anderen Sinne recht nutzlos.

Propriozeption ist Empfindung für sich selbst: die Wahrnehmung der Körperlage und der Körperbewegung im Raum sowie der Organisation einzelner Körperteile zueinander: Tiefensensibilität, Oberflächensensibilität und das Vestibulsystem spielen zusammen und geben uns Information, wie unser Körper organisiert ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich erfolgreiche

Sportler durch hervorragende propriozeptive Sinneswahrnehmungen auszeichnen.

Die sensorische Information wird über die Nervenbahnen und das Rückenmark an das Gehirn geleitet, von wo dann Aufträge an die Muskulatur gesandt werden zur Korrektur der Lage im Raum, der Bewegungen, der Körperspannung. Diese Hin- und Herverschaltung macht es unseren Körpern möglich, koordinierte, auch sehr komplexe Bewegungen auszuführen, und das auch sehr schnell, beispielsweise während eines Sturzes vom Pferd noch Einfluss zu nehmen, wie man am Boden aufprallt oder von den Hufen wegkommt. ▶



Die Achterbandage verbessert die Hinterhandaktivität und kann auch an der Longe gut eingesetzt werden. Vor- und Hinterhand sind deutlich verbunden. Auf der abgewandten Seite schließt ein Knoten das Band.

**Selbstwahrnehmung durch TTouch**

Die Arbeit mit den Körperbändern ist ein Teil dessen, was man in der Tellington TTouch-Methode lernt und macht. Insgesamt geht es in dieser ebenso bewährten wie nach wie vor bahnbrechenden Arbeit darum, die Bewusstheit des Körpers zu unterstützen. Die Bedeutsamkeit der Körperbewusstheit wird heute unterstrichen durch Forschungsbefunde im Humanbereich, im Bereich der achtsamkeitsbasierten Verfahren, welche in der buddhistischen Praxis und Psychologie tief verwurzelt sind und immer mehr Anklang in unserer westlichen Welt finden. Es ist die gleiche Basis, auf der die Tellington TTouch-Methode und letztlich auch die Arbeit mit den Körperbändern zu erklären ist.

**Jazira atmet flach und ist ängstlich**

Jazira soll angeritten werden. Ich finde sie in einem Stall, der Kopf ist hoch und bleibt oben, der Rücken ist fest und bleibt fest: Jazira wartet auf den nächsten Trigger, um zu erschrecken. Ihr Atem ist sehr flach und richtiggehend stockend. Berührungen sind ihr eher unangenehm, sie kann sich auf nichts einlassen. Sobald wir den Offenstall-Paddock verlassen, ist nicht so ganz klar, ob man sie kontrollieren kann oder nicht. Da dieses Verhalten auf Verschaltungen in ihrem Stammhirn beruht und insofern nicht willentlich beeinflusst werden kann, muss man andere Wege finden als Lob und Strafe. Ich lege ihr ein Körperband an zur Bodenarbeit, eine sogenannte „halbe Bandage“ (siehe

wirkt, dass die Tiere „zu sich kommen“. Sie kommen dadurch in einen besseren Kontakt mit ihrem Körper, verlassen den Zustand der Angst, entwickeln ein Selbstgefühl und damit eine verbesserte Selbstwahrnehmung.

**Hiba läuft auf der Vorhand und stolpert**

Hiba ist ein Araberhengst. Er ist fest im Rücken, trägt viel Gewicht auf seinen Schultern, auf der Vorhand. Eine „Achterbandage“ verbindet seine Vor- und Hinterhand, an der Longe tritt er damit eindeutig besser unter und kommt mit der Vorhand besser vom Boden weg. Der Rücken kommt in Bewegung, er bleibt wesentlich seltener mit der Vorhand hängen, im Schritt wie im Trab.

Die Achterbandage ist wunderbar geeignet, um die Hinterhand-Aktivität von Pferden zu verbessern. Sie ist leicht anzulegen, und man kann sie während einer Lektion an der Longe einfach drauf lassen.

Abb. Seite 19). Die kleine Stute wird ruhiger, ansprechbarer, der Hals entspannt und sie beginnt in Kontakt zu treten. Schließlich kann ich sie auf Gerten-Distanz führen, sodass ich vermute, beim nächsten Mal kann man longieren. In Ansätzen beginnt der Atem zu fließen.

Die Unterstützung der Selbstwahrnehmung be-



Hier ist die Achterbandage kombiniert mit einer Bandage um die Gurtlage – eine optimale Vorbereitung für den Sattelgurt. Sie unterstützt die Atmung und gibt den Pferden ein gutes stabiles Körpergefühl.



VORREITER SEIT 1956

www.boeckmann.com

