

## Change your mind, change your horse

Linda Tellington-Jones bei Andrea Jänisch

Von Susanne Pouroy-Assmann



Linda Tellington-Jones (LTJ), die „Urmutter der Pferdeflüsterer“ gab bei Andrea Jänisch – auf deren Anlage El Rocio – einen dreitägigen Kurs in dem von ihr entwickelten Tellington-TTouch®-Training.

Selten genug, dass Linda, die auf Hawaii lebt, im Süden Deutschlands arbeitet und noch dazu einen offenen Kurs abhält. In den Genuss von Lindas persönlichem Training kommen üblicherweise nur diejenigen, die sich in der mehrjährigen

Ausbildung zum zertifizierten Tellington-Lehrer (Practitioner) befinden.

Mit dabei waren: fünfzehn Teilnehmerinnen mit ihren Pferden – vom Haflinger über Oldenburger, Trakehner, Hannoveraner, PRE und Lusitano bis hin zu einem Curly- und einem Araber-Zuchthengst, sieben erfahrene Tellington-Practitioner als Assistenten, dazu zahlreiche, aus ganz Europa angereiste Zuschauer, sowie diverse Hunde.

Um es vorweg zu nehmen: die Tellington-Mission gelang.

In der Abschlussrunde meinte eine Zuschauerin, dass sie sich nun sicher sei, dass es einen konkret machbaren Weg gebe, bei dem Arbeit, Leistung, Kooperation mit gegenseitigem Respekt, Vertrauen und – vor allem – Spaß einhergehe.

Sie beginne gerade, ihr Jungpferd auszubilden, und sei irritiert, wenn andere Reiter zu ihr sagten, nun, wenn es ans „richtige“ Arbeiten ginge, höre der Spaß für ihr Pferd ja wohl endgültig auf – und der Ernst des Lebens beginne.

*„Mir geht es immer darum, einen Weg zu finden, um die Verbindung zwischen Mensch und Pferd zu verbessern. Und zwar so, dass sowohl Pferd als auch Reiter glücklich miteinander sein können und ihre Beziehung genießen.“*  
(LTJ)

Nun kann man sich generell einmal fragen, was man selbst über den Ernst des Lebens, „Arbeit“ und „Leistung“ denkt. Oder was man unter „Spaß“, „Glück“ und „Genuss“ versteht.

Meist schließen sich nach unserem herkömmlichen Verständnis Arbeit und Spaß (auch im Alltag der Reiterinnen und Reiter) aus: Arbeit ist das, was zum hart erkämpften Erfolg führt, leidvoll mitunter, ermüdend, und nicht selten frustrierend. Spaß ist dann die nutzlose, schöne, die „Frei-zeit“. Darf Arbeit überhaupt Spaß machen, sich leicht anfühlen? Oder ist es dann schon keine „richtige“ Arbeit mehr? Und warum soll eigentlich das Pferd keinen Spaß bei der Arbeit haben? Und wir irgendwie am Ende dann doch – aber

erst, wenn wir zähneknirschend nach harter Arbeit einen vermeintlichen Erfolg erkennen oder das Pferd sich „fügt“? Vielleicht fühlt sich unser Pferd nur dann wohl mit uns, wenn wir es put-

Ursprünglich entwickelte Linda Tellington-Jones die Tellington Methode für Pferde. Erstaunliche Erfahrungen bei der Arbeit mit besonderen Berührungen führten zur Entstehung des TTouch. Lindas Bodenarbeit, ihre besondere Art des Reitens und der TTouch erlangen seit ihrer Entstehung vor beinahe 40 Jahren zu immer mehr Anerkennung.

Nach den großen Erfolgen in der Arbeit mit Pferden wurde die Methode auf Hunde übertragen, mit der Erkenntnis, dass auch Hunde durch diese Arbeit positiv beeinflusst und bestärkt wurden.

Die Methode wurde für Hunde und Pferde bekannt und ist ebenso erfolgreich bei Katzen, Vögeln, anderen Haus- und Kleintieren, sowie bei Nutz-, Zoo- und Wildtieren.

Seit einigen Jahren findet auch der TTouch für Menschen immer größeren Anklang.

Der Tellington-TTouch, übersetzt „die Tellington-Vertrauens-Berührung“, ist ein wichtiger Bestandteil der TTEAM-Methode. Linda Tellington-Jones hat auf der Grundlage ihrer in den 1960er Jahren gesammelten Erfahrung in Pferdemassage und Pferdephysiotherapie, kombiniert mit ihren Erfahrungen aus der Feldenkrais-Methode, den Tellington-TTouch entwickelt. Die leicht zu erlernenden TTouches sind heilende Berührungen, die es Menschen ermöglichen, eine tiefe, vertrauensvolle Verbindung zu ihrem Pferd aufzubauen.

Der TTouch besteht aus kreisenden, streichenden und hebenden Berührungen, und es gibt TTouches, die einzelne Körperteile wie Ohren, Schweif oder Beine bewegen. Der TTouch ist wie eine stille Zwiesprache zwischen Händen und Pferdekörper und eröffnet uns einen neuen Weg, Pferde zu spüren und zu verstehen.

Durch die Schulung der Sensibilität der eigenen Hände bei der Ausübung der TTouches erlernt der Mensch die Fähigkeit, Verspannungen, Steifheiten und mangelndes Körpergefühl der Pferde zu erspüren.

Quelle: Stephanie Hornung

<http://www.stephanie-hornung.de/9-0-Tellington-TTouch.html>

zen, füttern oder es endlich in Ruhe lassen? Aus dieser Entweder-Oder-Falle entkommt man auch als Reiter nicht so leicht heraus. Gut, dass es Mittel und Wege gibt, die den reiterlichen und pferdischen Horizont erweitern. Ganz hautnah erlebbar bei diesem LTJ-Kurs.

„With merely a change in the way you think about your horse and perhaps 5 to 10 minutes of specialized work each day, you can improve your horse’s attitude, performance, and way of going in degrees that no amount of repetitive longeing and lateral work, or whip and spur could ever match.“ (LTJ, *Dressage with mind, body and soul. A 21st-century approach to the science and spirituality of Riding and Horse-and-Rider-Wellbeing*, 2012 Trafalgar Square Books, Vermont ISBN 978-1-57076-426-4)

(sinngemäße Übersetzung: „Mit einer Änderung deiner Einstellung, der Art und Weise, wie Du über dein Pferd denkst, und vielleicht täglich 5-10 Minuten abgestimmter/spezieller Arbeit kannst Du das Verhalten, die Leistung, und die Bewegungsqualität in einem Ausmaß verändern, das Du auch nicht durch noch so viel Longieren und Seitengänge, oder gar mit Gerte und Sporen, je erreichen wirst können“.)

Nicht zufällig erklärt Linda das doppelte T in TellingtonTTouch® auch mit Tellington **Trust** Touch (früher TTeam: Tellington Touch Equine Awareness Method). Die Art und Weise, wie wir über unser Pferd (und uns) denken, beeinflusst unsere Arbeit mit unseren Pferden und unseren Erfolg. Denken wir, unser Pferd ist dominant, hengstig, guckig, unkonzentriert, dumm, schwerfällig, triebig, steif und die Arbeit mit ihm ist meist mühsam oder sogar ein einziger Kampf? Polieren wir mit diesen Problemen gar unser reiterliches Ego auf? Oder denken wir daran, dass wir heute dies oder das wahrnehmen, etwas verändern wollen und daran mit Vertrauen, ohne Zweifel und mit Zuversicht arbeiten werden?



Die Ohrenarbeit ist einer der wichtigsten und effektivsten TTouches.

<http://de.tellington-touch.org/content/ohrenarbeit>



Hier beginnt Linda mit der Schweifarbeit an einem eher ängstlichen Pferd. Die Schweifarbeit wirkt angstlösend, das Pferd entwickelt unter anderem mehr Bewusstsein für seine Hinterhand und seine Wirbelsäule, und entspannt sich besser, auch bei "Dingen von hinten".  
[http://www.youtube.com/watch?v=LaD\\_w165aec](http://www.youtube.com/watch?v=LaD_w165aec)

„Gestern war gestern, morgen ist morgen, und jetzt ist jetzt (...) Entscheidend ist unsere Einstellung des Vertrauens, unsere Art, mit Pferden zu sein, in der das Pferd die Verbindung genauso genießt wie der Besitzer, Pfleger oder Reiter. (...) Jeder, der das Verhalten seines Tieres ändern will, muss zunächst seine eigene Einstellung ändern. Seine Gedanken genauso wie seine Glaubenssätze dar-

über, wie das Pferd ist. Andernfalls sehen wir das Pferd so, wie es für uns im Moment zu sein scheint, und das blockiert Veränderung.

Fazit: Wir sollten unsere Einstellung ändern, um das Verhalten unserer Tiere verändern zu können. Um Verhalten ändern zu können, muss zunächst die Körperhaltung (Anmerkung der Autorin: Linda meint zunächst: des Pferdes, im weiteren Zusammenhang natürlich auch des Reiters und dessen Kompetenz) verändert werden. Unser Training lehrt ein Pferd, nachzudenken, statt instinktiv zu reagieren, und zwar, indem es sein Körperbewusstsein verbessert.“  
(LTJ)

Vor diesem Hintergrund galt es für die Teilnehmer, die Körperhaltung ihrer Pferde und die Art und Weise, wie diese ihren Körper einsetzten, zunächst einmal wahrzunehmen und zu beeinflussen.

Als Handwerkszeug verfügen wir im Tellington-TTouch®-Training über die Körperarbeit in Form von TTouches, Schweif-, Ohren- und Maularbeit, Körperbandagen, dem Führen und Abstreichen mit dem Tellington-Stab, die TTouch-Bodenarbeit im Lernparcours (Playground for Higher Learning), das Fahren vom Boden, sowie dem „Joy of Riding“, mit zusätzlichem Equipment, d.h. Reiten mit Halsring, Lindell, Balancezügel und ggf. dem Tellington-Rollerbit.

Die Zielsetzungen und Themen, mit denen die Teilnehmerinnen und ihre Pferde kamen, waren vielfältig und sind wohl jedem Reiter bekannt:

- Balance, Koordination, Konzentration, Kooperationsbereitschaft, Selbstkontrolle und Selbstbewusstsein zu steigern.
- Stressreaktionen (vulgo: „Unarten“) wie durchgehen, rennen, schnappen, zwicken, scharren, treten, abzustellen.
- Reaktionen auf feine Hilfen zu bekommen.
- Geschmeidigkeit statt Steifheit. Loslassen und Entspannung.
- Berührungen zulassen können.
- Takt und Rhythmus verbessern.
- den Umgang mit ungewohnten und Stress auslösenden Situationen, d.h. Resilienz, erlernen.
- Unsicherheit und Misstrauen ab- und Vertrauen aufbauen,
- Angstreaktionen, Panik, Hektik, Heißwerden, Überspannung, Explodieren, beispielsweise bei Geräuschen, ungewohnter Umgebung wie bei Turnieren etc. in den Griff bekommen.
- Motivation statt Trägheit, Wachheit statt Melancholie.
- Zu hohe Kopfhaltung, Einrollen, Platzangst, Hinfallen, Stolpern, Umrennen verhindern...

Das Übliche also.



Da es sich bei der Tellington-Methode um ein ganzheitliches Konzept handelt, arbeiten wir nicht an den einzelnen Problemen, sondern aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit dem gesamten System, dem Pferd, dessen Körper und dem Reiter. Bei den meisten Pferden und ihren Menschen ging es zunächst einmal darum, mit dem Kopfsenken und Führen im Lernparcours, vor allem dem Labyrinth, einen Rahmen für die Selbstwahrnehmung und Entspannung zu schaffen.



Das ehemalige Schulpferd zeigte beim Halsringreiten am dritten Tag feinste Reaktionen und mehr Freude an der Bewegung.

Neue körperliche und mentale Muster etablieren wir mit Hilfe von TTouchees, ebenso wie verschiedenen Griffe, Beinkreisen, Maul- Ohren- und Schweifarbeit.

Das Anheben des Rückens und Abkippen des Beckens, das Loslassen im Genick, Hals und Schultern, die Atmung und damit die körperlichen Voraussetzungen für Entspannung und Gelassenheit, beeinflussen wir zusätzlich mit weiterer Körperarbeit, wie Rücken- und Bauch-

hebern, Halslösen, Rippenlösen, Beinkreisen. Körperband und das schrittweise Fahren vom Boden im Lernparcours unterstützen ebenfalls die Körperwahrnehmung, die Selbstkontrolle und die Balance.

Nicht zuletzt geschah dies alles in einer ruhigen, unterstützenden, kleinschrittigen Art und Weise, so dass die Pferde (und ihre Menschen) Lernen ohne Stress und Arbeiten mit Spaß erlebten.



Es war am dritten Tag für den Haflinger möglich, ohne Stressreaktionen, weich im Genick und gelassen über das Brett zu schreiten.

Bei allen Pferden konnte man nach drei Tagen deutliche Fortschritte erkennen. Wo noch am ersten Tag das Anlegen der Führseile an kreisenden oder davoneilenden Pferden sehr schnell geschehen musste, gingen am dritten Tag fast alle Pferde, auch unter dem Reiter, auch mit Halsring, mit zunehmendem Selbstvertrauen unter und über Planen, Bretter, senkten vertrauensvoll die Köpfe, hörten zu und konzentrierten sich auf das, was zu tun war. Balance und Geschmeidigkeit verbesserten sich, was im Labyrinth gut zu erkennen

war. Manches ausgelaugte ehemalige Turnier- oder Schulpferd fand mit zunehmend wacherem Blick zu mehr Motivation und eigenem Antrieb, anstatt wie ein Fließbandarbeiter „abzuschalten“.

Es geht uns dabei in erster Linie um die Qualität, die Art und Weise, wie ein Pferd die gestellten Aufgaben angeht, und nicht um das bloße Absolvieren der Bodenhindernisse.

Auch die Reiterinnen lernten, noch genauer hinzusehen und ihren Pferden zuzuhören, zuversichtlicher und gelassener zu sein, und vor allem selbständig mit dieser Arbeit weiterzumachen. Auch die „Guckigen“ und die Davonstürmer kamen immer mehr zu sich und in einen konzentrierten, guten Rahmen. Wie immer.

Und das alles – auch wie immer – auf eine sehr pferdefreundliche Art und Weise.



*Linda Tellington Jones wird diese Arbeit in ihrer ganzen Qualität auch in Zukunft weitergeben und erhalten.*

*Deshalb bildet sie weltweit zusammen mit anderen Instruktorinnen der ersten Stunde (Bibi Degn, Edie Jane Eaton, Debbie Potts, Robyn Hood...) in vielen Ländern weltweit seit vielen Jahren zertifizierte Practitioner/Lehrer (auch für Hunde, Kleintiere und Menschen) aus, die in den Gilden und Vereinen/Berufsverbänden und meist auf gemeinnütziger Basis zusammengeschlossen sind.*

*Lindas Ziel und damit das Ziel der Gilde):*

*Möglichst vielen Reitern/Menschen diese Arbeit bekanntzumachen, so dass dieses Wissen, die zugrundeliegende Geisteshaltung und die Skills für jeden verfügbar und selbstverständlich sind.*

*Nicht LTJ als Persönlichkeit steht hier im Mittelpunkt, sondern die inhaltliche, konkrete Arbeit, die die zertifizierten Practitioner an der breiten Basis „beinahe flächendeckend“ jedem vermitteln können.*

2013

**Weiterlesen:**



Mehr über die Autorin Susanne Pouroy-Assmann auf [www.ohrenwechsel.de](http://www.ohrenwechsel.de)

[toeltknoten.de](http://toeltknoten.de)

Foto: Marion Henrici

### Bücher:

Tellington Training für Pferde – Das große Lehr und Praxis Buch. LTJ; Kosmos Verlag, von LTJ; ISBN: 978-3-440-10416-3; € 39.90

Pferde ausbilden mit dem Tellington-Training – TellingtonTTouch®, Bodenarbeit, Reiten von LTJ und Andrea Pabel, ISBN: 978-3-440-12388-1, € 26,99

Die **Tölt.Knoten**-Rezension: [http://www.toeltknoten.de/pdf/BV\\_LTJ\\_KD\\_1012.pdf](http://www.toeltknoten.de/pdf/BV_LTJ_KD_1012.pdf)

### Noch mehr Bücher von LTJ gibt's hier:

[www.tteamshop.de](http://www.tteamshop.de)

[www.kosmos.de](http://www.kosmos.de)

### Die LTJ-App:

Tellington Training für Pferde; von LTJ; Kosmos Verlag; € 3,39, ist erhältlich im Kosmos App Store, Kompatibilität: Erfordert iOS 4.0 oder neuer. Kompatibel mit iPhone, iPad und iPod touch.

Auch davon gibt's eine **Tölt.Knoten** Vorstellung:

[http://www.toeltknoten.de/pdf/BV\\_App\\_LTJ\\_BS\\_0612.pdf](http://www.toeltknoten.de/pdf/BV_App_LTJ_BS_0612.pdf)

### Links:

[www.tteam.org](http://www.tteam.org) – [www.ttouch.com](http://www.ttouch.com) – [www.tteam.de](http://www.tteam.de)

Und die Andrea Jänisch, die Gastgeberin Von LTJ [www.andrea-jaenisch.de](http://www.andrea-jaenisch.de)

Text: Susanne Pourroy-Assmann / Fotos: Jorun Klinger; Marion Henrici (1)

© töltknoten.de 2013

© töltknoten.de