

## Wie Tellington TTouch Training, nicht nur beim Pferd, beide Gehirnhälften aktiviert.



„Dualaktivierung“ ist ein wunderbarer Oberbegriff für Übungen, die bei Mensch und Tier, beide Gehirnhälften gleichzeitig ansprechen.

Wozu dient diese Aktivierung beider Gehirnhälften?

1. Die Körperhälften sind mit den Gehirnhälften verknüpft. So wird durch die Aktivierung auch die körperliche Balance und Synchronisations- oder Koordinationsfähigkeit verbessert.
2. Die Gehirnhälften haben verschiedene Aufgaben. Erfahrungen in Zusammenhang zu bringen, zu erinnern und somit auch um zu lernen, gehört zu den Aufgaben der linken Gehirnhälfte. Kreativität und Emotionen gehören beispielsweise zu den Aufgaben der rechten Gehirnhälfte.

=> Arbeiten beide gut zusammen stellt sich ein höheres Leistungspotential ein und eine bessere körperliche, emotionale und mentale Balance.

Bei Mensch ist diese Aktivierung beider Gehirnhälften bekannt aus dem Brain Gym, da werden Übungen gemacht, die mit beiden Händen zugleich ausgeführt werden, wie zum Beispiel, mit jeder Hand zeitgleich, gespiegelt, ein Haus zeichnen, in die Luft oder auf Papier. Oder die liegende Acht.

Bild: Brain Gym Übung: spiegelverkehrtes Zeichen mit beiden Händen zugleich

Auch nahezu alle Feldenkrais Lektionen, rufen diese Aktivierung hervor. Alle Bewegungen, die rechts und links zugleich koordiniert werden oder auch die Mittellinie überkreuzen. Auch wenn es im Feldenkrais vor allem um Bewusstheit geht, um das Erkennen von Handlungsmustern und das Entdecken neuer Möglichkeiten, wirkt dieser eine Aspekt selbst dann, wenn man die

Bewegungen ohne Achtsamkeit ausführt. In Eckart Meyers Anleitungen finden sich viele Bewegungen aus dem Brain Gym und der Feldenkrais Arbeit, die diesen Effekt nutzen.



Michael Geithner hat viele Übungen für Pferde zusammengetragen, die dieser Aktivierung der Gehirnhälften dienen, und dazu die grandiose Idee diese Gassen aus leichtem Material herzustellen, brachte und bringt noch immer, eine schöne und sinnvolle Abwechslung in die Logierarbeit vieler Pferde bringt. Ich werde das von ihm gewählte Wort Dualaktivierung in diesem Text weiter verwenden, da es die beidseitige Aktivierung von Gehirn und Körper in einem Wort ausdrückt.

In der Tellington Methode werden die Gehirnhälften von Mensch und Pferd gleichzeitig aktiviert.

### 1. Das Labyrinth

besteht aus Gassen, die in einer besonderen Art ausgelegt sind. Allein durch die Gasse findet schon die Dualaktivierung im Pferd statt. Ein überraschendes Ergebnis fand sich ausserdem beim Messen der Gehirnwellen: Besonders in den Kurven, die das Pferd im Labyrinth geht, wird zusätzlich seine Lernfähigkeit angesprochen. Bei EEG Messungen liess sich eine Aktivierung der Beta Gehirnwellen in beiden Gehirnhälften feststellen.

### 2. Die „heimkehrende Brieftaube“

ist eine Führposition, in der 2 Menschen zugleich ein Pferd führen. Natürlich ist es wichtig, dass beide sich gut aufeinander abstimmen und die gleichen Anweisungen an das Pferd geben. So bewegt sich eine Person auf jeder Seite und die richtungweisende Gerte wird ebenfalls von beiden Seiten gesehen und so die Gehirnhälften verknüpft. Wie sehr das neben körperlicher auch zu emotionaler Ruhe führt, kann man erkennen, wenn man ein aufgeregtes Pferd in die Brieftaube nimmt. Manchmal ändert sich schon in Sekunden der Zustand und das Pferd wird ruhiger und ausgeglichener.

### 3. Die Garage

In der Garage lernt das Pferd stehen bleiben. Die beiden Stangen rechts und links dienen als Rahmen, so dass es ihm leichter fällt, die Aufgabe zu verstehen. Doch zugleich ist dieser Rahmen auch eine Aktivierung der Gehirnhälften. Lernt das Pferd jetzt die „Statue“ also still zu stehen, sich wenn der Mensch sich um es herum bewegt, schafft dieser Rahmen bessere Voraussetzungen die

Übung zu lernen. Hat da Pferd das Stillstehen so gelernt, was meist recht schnell geht, versteht es dann auch ausserhalb der Garage besser, was es tun soll

#### 4. Planarbeit

Um ein Pferd zu lehren, dass es einem unbekanntem Boden vertrauen kann, wenn sein Reiter es dahin führt, lehren wir das Pferd zuerst zwischen 2 Planen am Boden durchzugehen, die nach und nach geschlossen werden. Wenn der Mensch dabei neben dem Kopf des Pferdes geht, schaut das Pferd nur die Plane auf der anderen Seite an und macht sich oft schief. Darum führen wir das Pferd in einer Position die weiter vorn ist. So kann das Pferd zu beiden Seiten nach der Plane schauen, was wiederum die Aktivierung der Gehirnwellen und so ein schnelleres und besseres Lernen möglich macht. Hinzu kommt natürlich, dass so auch vermieden wird, dass das Pferd die Plane auf der Seite des Menschen übersieht und mit der Hinterhand dahin ausweicht und beim drauftreten erschrickt.

Auch hier ist die Aktivierung der Gehirnhälften nur einer der Nutzen, denn vor allem geht es ja darum, das Pferd eine Strategie zu lehren, mit der es sich einem Untergrund nähert, den es nicht als sicher einschätzt, möge das nun eine Plane, weiße Linie auf der Fahrbahn oder auch Wasser sein. Da das Pferd mit TTouch Training neues Verhalten lernt, und nicht über Gewöhnung trainiert wird, kann es das Gelernte überall anwenden.

Ein weiterer Teil der Planarbeit ist, zwischen zwei aufgehaltene Planen durchzugehen. Dies dient dem Verladetraining für Pferde mit Platzangst und auch dem Sicherheitstraining bei Pferden die sich erschrecken oder Jungpferden vorm Anreiten. Im Sinne der Dualaktivierung gilt hier das Gleiche wie bei den Planen auf dem Boden. Verbunden mit dem Fahren über Brustleinen wird die Intelligenz des Pferdes auf sehr hohem Niveau geschult, was bedeutet es kann situationsangemessen statt instinktiv reagieren.



#### 5. Schwimnudeln

Eine weitere Übung aus dem TTouch Training, die für uns Grundlage des Anreiten ist, ist das Führen unter eine „Brücke“ von Schwimnudeln. Zu Beginn stellen sich hier erst mal 2 Menschen auf 2 Blöcke, zwischen denen das Pferd durchgeht. Dann lernt es da stehen zu bleiben und von beiden Menschen getoucht zu werden. Idealerweise stehen die Menschen auf Sattelhöhe und können so



mit etwas Futter das Pferd auch, mal nach rechts, mal nach links, zum Umschauen bewegen. Sowohl diese Übung, als auch das gehen zwischen hochgehaltenen Schwimmdeln, (zu beginn nehmen wir meist erst mal Gerten) wirkt wieder aktivierend auf die beiden Gehirn- und Körperhälften.

Dies sind nur einige Übungen aus dem TTouch Training sie zeigen wie komplex diese Methode aufgebaut wird. Denn jede Übung hat immer viel mehr als nur einen Nutzen oder Effekt.

Doch nicht nur das Pferd, auch der Mensch lernt seine Balance zu verbessern und seine Gehirnhälften zu aktivieren.

In fast allen Führpositionen wird mit beiden Händen gearbeitet. Die Führleine befindet sich meist in beiden Händen und die Gerte und die Leine werden fast immer in versch. Händen gehalten. So lernt der Mensch Koordination, Bewusstheit, Balance und aktiviert seine Gehirnhälften.



Ein weiterer Baustein des TTouch Trainings sind die 1 1/4 Kreise, die magic TTouch, die Zeltfunktionen aktivieren, Gesundheit fördern, Vertrauen stärken und Angst abbauen. Während der Ausführung des TTouch Kreises stellt man sich das Zifferblatt einer Uhr vor, denn man möchte einen möglichst runden Kreis, der bei 6 Uhr beginnt und bei 9 Uhr endet. Die Aufmerksamkeit auf den Ziffern und der Technik des Kreises aktiviert die linke Gehirnhälfte, die Intuition, die Tiernamen und das Fühlen, dass dabei so wichtig ist, aktiviert die rechte. So ist jeder achtsam ausgeführte TTouch Kreis, mit den 9 Elementen, auch eine wunderbare Aktivierung beider Gehirnhälften.

TTouch Training ist eben weit mehr als „nur“ eine gewaltfreie Erziehungsmethode. In der Tellington TTouch Methode liegen immer noch viel mehr „Geschenke“ als man auf den ersten Blick erkennen kann.

so, let's stay in TTouch :-)  
Anke Recktenwald